



Affiche votre FC en bpm et en % de FC_{max}, votre FC moyenne et la durée de votre exercice.



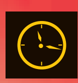
Vous permet de programmer 5 séances d'exercice, avec des phases d'intervalles, des zones cibles de FC et la mesure de la récupération. Enregistre les données de vos séances dans des fichiers complets.



Détermine votre indice de condition physique, comparable à votre VO_{2max}, grâce au Polar Fitness Test™.



Réduit les risques d'interférences avec d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres.



Fonctions montre de sport (chronomètre, timers ...)



Fonctions Vélo – Capteur de Vitesse (inclus), Altimètre et Thermomètre intégrés. Capteur de Cadence™ et Capteur de Puissance™ en option.



Vous permet de transférer vos données par infrarouge de votre cardiofréquencemètre vers votre ordinateur et inversement.





POLAR®



Instructions rapides



Signal/ Lumière

STOP
- Sort du mode affiché.
- Revient à l'écran d'affichage de l'heure.

Bouton HAUT
- Passe au mode suivant.
- Augmente la valeur sélectionnée.

Bouton BAS
- Revient au mode précédent.
- Diminue la valeur sélectionnée.

OK
- Démarre la mesure de la fréquence cardiaque.
- Verrouille votre sélection.

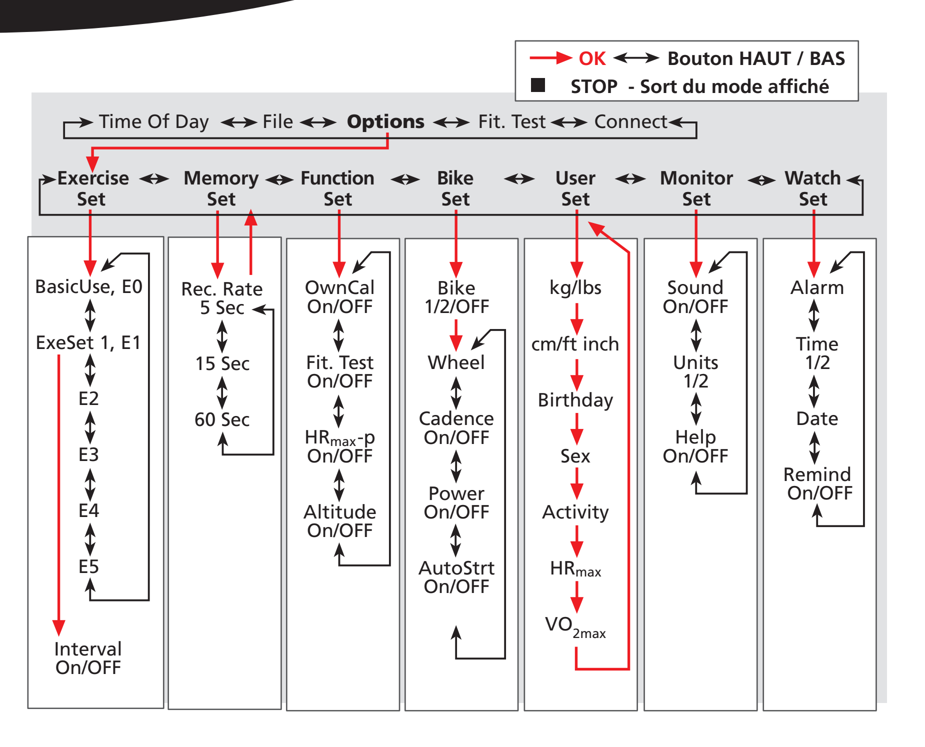
Comment démarrer la mesure de votre fréquence cardiaque

1. Attachez la ceinture autour de la poitrine sous les muscles pectoraux et humidifiez les électrodes rainurées. Portez le récepteur comme une montre ordinaire.
2. Appuyez longuement sur le bouton OK pour démarrer la mesure de la FC. Le chronomètre et les autres calculs de l'exercice démarrent. Le symbole du cœur clignote et votre FC apparaît dans les 15 secondes maximum.

Comment arrêter la mesure de votre fréquence cardiaque

1. Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s'arrêtent.
   La mesure de votre FC continue bien que les données de l'exercice ne soient plus enregistrées.
2. Appuyez de nouveau sur STOP. L'heure s'affiche sur l'écran du récepteur.

Schéma de fonctionnement



Cher Client

Félicitations ! Vous avez choisi un cardiofréquencemètre Polar ! Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement et de forme physique. Si vous souhaitez en savoir encore plus sur votre nouveau cardiofréquencemètre Polar, nous vous invitons à consulter notre site à l'adresse www.polar.fi. Vous y trouverez:

- **des conseils d'utilisation de ce produit ainsi que des suggestions pour vous aider à établir votre programme personnalisé d'exercice**
- **les mises à jour du logiciel et autres services utiles pour votre cardiofréquencemètre dans Polar Product Support**

Produit par:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Finlande

Tel. +358-8-520 2100

Fax +358-8-520 2300

www.polar.fi



Matériaux recyclables. Imprimé aux Pays- Bas. Graphic design CIS, Kajaani, Finlande.

Les modèles S720i et S710i de cardiofréquencemètres Polar offrent les mêmes fonctions. Ils se distinguent par leur apparence : le modèle S720i est en acier inoxydable tandis que le modèle S710i est en plastique.

Grâce aux caractéristiques de ce cardiofréquencemètre, vous pouvez personnaliser de différentes façons vos séances d'exercice afin qu'elles répondent à vos besoins.

Vous pouvez, par exemple, utiliser la fonction Interval Trainer™, pour vous guider tout au long d’une séance d’entraînement en fractionné. Ou, vous pouvez choisir d’autres fonctions qui vous conviennent mieux : minuteurs, mesure de la récupération, données cyclistes. Après l’entraînement, vous pourrez consulter votre fichier d’entraînement et le transférer sur votre ordinateur pour l’analyser avec le logiciel Polar Precision Performance™. Vous pouvez aussi surveiller votre niveau de condition physique et sa progression à long terme en effectuant le Polar Fitness Test™.

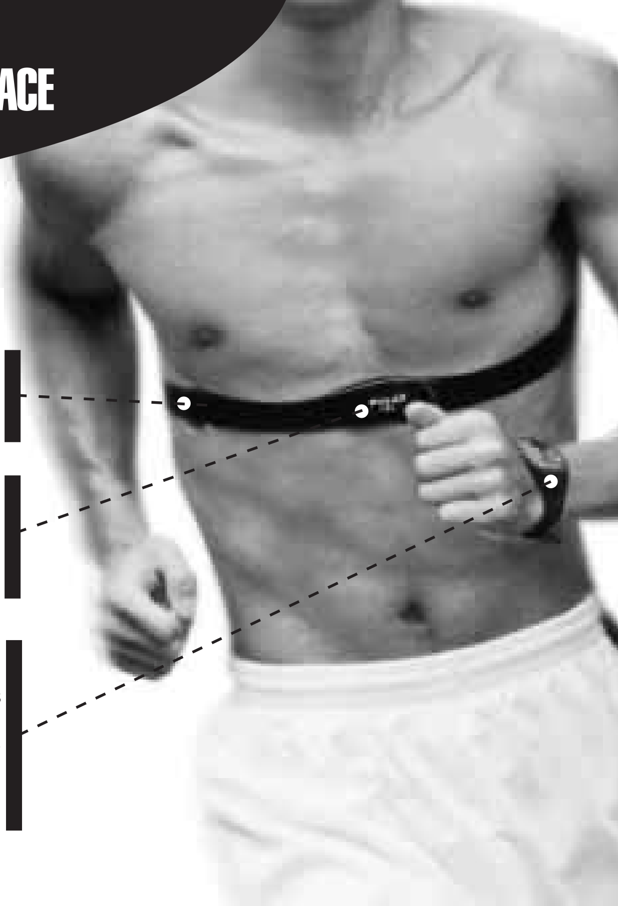
Nous vous invitons à lire attentivement ce guide pour vous familiariser avec le cardiofréquencemètre. Vous y trouverez aussi toutes les informations concernant l’utilisation et l’entretien de votre appareil. Le schéma de fonctionnement (la carte mémo) sous forme de carte détachable en couverture, est un guide rapide présentant les différentes fonctions du cardiofréquencemètre.

Veuillez vous référer au glossaire pour les termes spécifiques, les symboles d’affichage et abréviations. L’index alphabétique vous aidera à trouver rapidement une réponse à toutes les questions que vous pourrez vous poser lors de l’utilisation de votre cardiofréquencemètre.

Merci d’avoir choisi Polar!

TABLE DES MATIERES

A. MISE EN PLACE



Composants du cardiofréquencemètre et leurs fonctions

La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en position correcte et confortable.

L'émetteur Polar capte votre FC et la transmet au récepteur.

Le récepteur Polar affiche votre FC, ainsi que d'autres données, dont les données cyclistes, pendant votre entraînement. Programmez vos données utilisateur dans votre récepteur et analysez les fichiers après votre entraînement.

Boutons et leurs fonctions

Signal/ Lumière Active ou désactive le signal sonore.
Active l'éclairage de l'écran.

STOP Retour - Interrompt la mesure de la FC.
Sort du mode affiché pour revenir au mode précédent.
Revient à l'affichage de l'heure à partir de n'importe quel mode, en appuyant longuement sur le bouton.

OK Accepter - Démarre la mesure de la FC (START).
Passe au mode affiché indiqué en bas de l'écran (START).
Valide votre sélection (OK).
Enregistre les temps au tour (LAP).
Le texte d'aide affiché au-dessus du bouton (START, OK ou LAP) indique le mode d'utilisation.

SIGNAL/
LUMIÉRE

STOP

OK

▲	**Bouton HAUT**	Passe au mode suivant. Augmente la valeur sélectionnée.
	Reset	Remet le cardiofréquencemètre à zéro.
▼	**Bouton BAS**	Revient au mode précédent. Diminue la valeur sélectionnée.

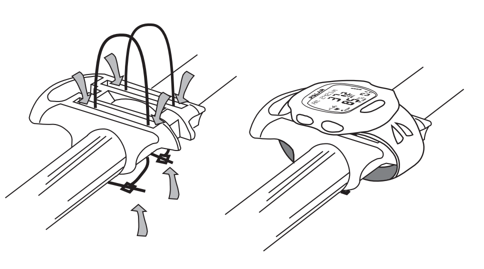


Astuces utiles

- Si vous appuyez brièvement sur un bouton (pendant environ 1 seconde), il ne se passera pas la même chose que si vous appuyez longuement sur ce même bouton (de 2 à 5 secondes environ). Si vous appuyez sur le bouton encore plus longtemps, vous pourrez utiliser des raccourcis.
- Les boutons sont plus difficiles à activer que ceux d'une montre ordinaire, ceci pour éviter de les activer involontairement.
- Vous pouvez toujours revenir à l'affichage de l'heure depuis le mode OPTIONS ou depuis le mode FILE en appuyant longuement sur STOP.
- Consultez le glossaire pour l'interprétation des symboles et des abréviations affichés sur l'écran.

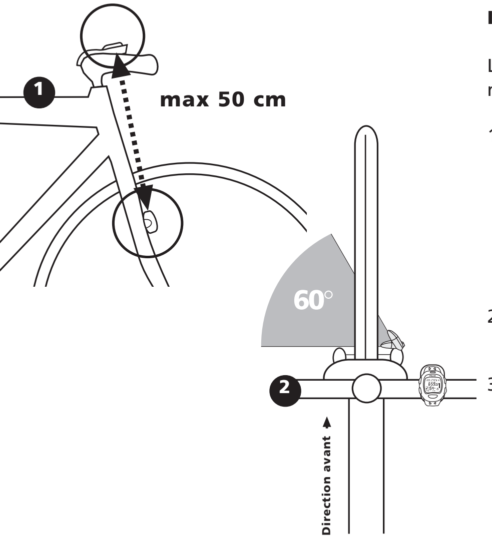
Comment activer le récepteur

1. Etant donné que l'écran d'affichage est éteint lorsqu'il sort de l'usine, vous devrez l'activer en appuyant deux fois sur le bouton OK du récepteur, après quoi l'heure s'affiche. Cette procédure est unique : une fois que vous aurez activé votre récepteur, vous ne pourrez plus le désactiver.
2. Vous pouvez aussitôt commencer à mesurer votre FC en utilisant les réglages par défaut. Cependant, il serait utile d'effectuer le plus rapidement possible les réglages suivants : Réglages de l'heure (voir "Réglages de la montre") et Réglages des données utilisateur (voir "Réglages des données utilisateur").
3. Le cardiofréquencemètre dispose de différentes fonctions que vous pouvez utiliser selon vos besoins personnels d'entraînement. Pour plus d'informations, voir "Modes et leurs fonctions". Vous pouvez procéder aux réglages manuellement à l'aide des boutons du récepteur ou bien vous pouvez définir vos paramètres avec le logiciel Polar Precision Performance. Vos données pourront ainsi être transférées de votre ordinateur vers votre récepteur.
4. Portez le récepteur comme une montre ordinaire. Si vous partez faire du vélo, nous vous recommandons d'attacher votre récepteur au Support Vélo Polar™.



Installation du Support Vélo Polar

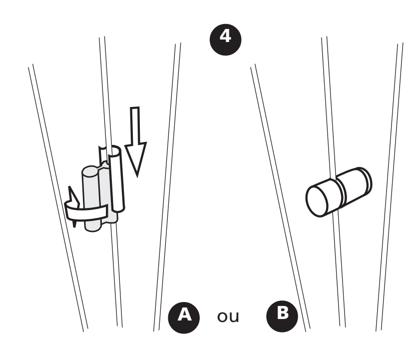
Collez la bandelette en caoutchouc sur le guidon. Placez le support vélo sur la bandelette en caoutchouc. Passez les brides autour du guidon et à travers les trous du support vélo et serrez-les pour maintenir le tout fermement en place. Placez le récepteur sur le support vélo et maintenez-le en place en attachant le bracelet.

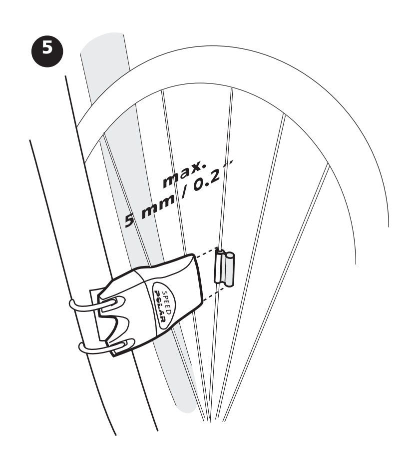


Installation du Capteur de Vitesse Polar™

Le capteur de vitesse Polar est conçu pour mesurer la vitesse et la distance en cyclisme.

1. Installez le capteur de vitesse sur l'avant de la fourche. Le capteur doit être fixé à moins de 50 cm du récepteur. Plus la distance est courte, plus la transmission des données se fait correctement. Avant de coller la bandelette en caoutchouc sur la fourche, assurez-vous que la surface a été soigneusement nettoyée et séchée.
2. Positionnez le capteur comme indiqué dans l'illustration 2. Orientez ensuite le capteur vers la roue, autant que possible.
3. Passez les brides au travers du capteur et ajustez-les sans les serrer. Si les brides s'avèrent trop courtes pour votre vélo, assemblez-en deux pour les rallonger.





4. Vous disposez de deux aimants différents. **Vous ne devez en installer qu'un.** Déterminez l'aimant qui s'adapte le mieux aux rayons de votre vélo. Placez l'aimant choisi autour d'un rayon, à la même hauteur que le capteur. (A) Un des aimants est installé en le faisant pivoter autour du rayon avant d'être fixé par le clip en métal, (B) l'autre est vissé autour du rayon. L'aimant doit faire face au capteur de vitesse.
5. Ajustez la position de l'aimant et du capteur de manière à ce que l'aimant passe très près du capteur sans le toucher. La distance maximale entre le capteur de vitesse et l'aimant de rayon doit être de 5 mm. Une fois l'aimant et le capteur correctement positionnés, serrez fermement les brides et coupez ce qui dépasse.

! Votre sécurité est primordiale. Vérifiez que vous pouvez manœuvrer le guidon normalement et que les câbles de freins et de changement de vitesse ne se coincent pas dans le capteur. Vérifiez aussi que le capteur ne gêne pas le pédalage, le freinage ou le changement de vitesse. Lorsque vous êtes à vélo, restez toujours attentif à la route et à la circulation afin **d'éviter** les accidents et les blessures.

Comment porter l'émetteur

1. Attachez l'émetteur à la ceinture élastique.
2. Ajustez la longueur de la sangle autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez la boucle.
3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et **humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.**
4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.

Comment démarrer la mesure de votre FC

1. Commencez par l'affichage de l'heure.
2. Gardez votre récepteur dans un rayon d'un mètre de votre émetteur.
3. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant un cardiofréquencemètre, de lignes à haute tension, de télévisions, de téléphones mobiles ou d'autres sources d'interférences électromagnétiques.



4. Appuyez sur le bouton OK pour démarrer la mesure de votre FC. Le symbole du cœur clignote et votre FC (battements par minute) apparaît dans les 15 secondes maximum.
5. Appuyez de nouveau sur OK. Le chronomètre est lancé et vous pouvez commencer votre entraînement. Les données de l'exercice seront enregistrées dans un fichier à condition d'avoir enclenché le chronomètre.

Comment arrêter la mesure de votre FC

1. Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s'arrêtent. La mesure de votre FC continue bien que les données de l'exercice ne soient plus enregistrées.
2. Appuyez de nouveau sur STOP. La mesure de la FC s'arrête. L'heure s'affiche alors sur l'écran du récepteur.

Après l'entraînement

1. Lavez soigneusement l'émetteur à l'eau savonneuse (savon doux).
2. Rincez-le à l'eau claire.
3. Séchez délicatement l'émetteur avec un linge.
4. Rangez l'émetteur dans un endroit propre et sec. La saleté affecte la conductivité et le bon fonctionnement de l'émetteur. Attention à la transpiration et à l'humidité : si les électrodes restent humides, votre émetteur risque de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

Votre récepteur dispose de six modes principaux: TIME OF DAY (Heure), EXERCISE (Exercice), FILE (Fichier), OPTIONS, FIT. TEST (Fitness Test) et CONNECT (Connexion).

1. Mode TIME OF DAY (HEURE)

Le cardiofréquencemètre Polar peut être utilisé comme une montre ordinaire avec indication de la date, du jour, ainsi qu'une fonction alarme. Vous pouvez aussi choisir entre deux fuseaux horaires différents. De plus, vous pouvez paramétrer les fonctions suivantes depuis votre ordinateur.

- 7 rappels activés à l'aide d'alarmes sonores
- votre logo, numéro d'utilisateur ou nom d'utilisateur

2. Mode EXERCISE (EXERCICE)

En mode EXERCISE, le cardiofréquencemètre mesure votre FC, l'enregistre et sauvegarde les données de votre entraînement en mode FILE. Vous pouvez programmer jusqu'à cinq séances d'entraînement différentes en fonction de vos besoins personnels. Lorsque vous commencez votre entraînement, vous n'avez qu'à selectionner une des cinq séances que vous avez programées. Ou, vous pouvez sélectionner BasicUse (mesure de la FC, sans limites de FC, sans minuteurs, ou autres fonctions pour vous guider durant votre séance d'entraînement).

A. Avec BasicUse, vous pouvez enregistrer jusqu'à 99 temps au tour, avec des données de FC ainsi que des données cyclistes détaillées pour chaque temps au tour. Vous pouvez configurer l'affichage pour qu'il présente les données de la manière suivante :

- votre FC en cours, votre FC moyenne ou une valeur exprimée en pourcentage de votre FC_{max}
- la durée de votre entraînement en cours (chronomètre)
- l'heure
- le temps au tour en cours, ainsi que son numéro et le cumul des temps au tour

- le nombre de calories brûlées durant votre séance d’entraînement
- la vitesse en cours, moyenne at maximale
- la distance parcourue
- altitude
- le dénivelé ascensionnel en mètres/ pieds
- la cadence*
- la puissance développée*
- la répartition des forces gauche-droite*
- l’indice de pédalage*

B. Le mode BasicSet librement programmable vous guidera automatiquement tout au long de votre séance d’exercice, ceci grâce aux fonctions suivantes :

- programmation de trois limites de zone cible de FC (indépendantes des minuteurs)
- programmation de trois minuteurs, fonctionnant en alternance
- mesure de la récupération (temps de récupération ou FC de récupération)

C. Le mode Interval Trainer librement programmable vous guidera automatiquement tout au long d'une séance d'entraînement en fractionné, grâce aux phases programmées suivantes :

- phase d’échauffement avec une zone cible de FC et un compte à rebours
- jusqu'à 30 intervalles identiques avec une zone cible de FC. Après chaque intervalle, vous disposez d’une option de mesure de la récupération
- une phase de retour au calme avec une zone cible et un compte à rebours

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

3. Mode FILE (FICHIER)

Votre récepteur sauvegarde vos données d’exercice dans 99 fichiers d’exercice :

- la date et l’heure du début de la séance d’exercice
- le temps total d’entraînement
- la FC moyenne et la FC_{max} de votre séance d'entraînement
- la valeur de la mesure de la récupération (mode BasicSet)
- vos limites de FC durant votre entraînement
- la distance totale parcourue pendant l’exercice
- la vitesse moyenne et maximale
- la cadence moyenne et maximale*
- l’altitude moyenne, maximale et minimale
- la température moyenne, maximale et minimale
- le dénivelé ascensionel cumulé en mètres/ pieds
- la puissance développée en watts*
- l'indice de pédalage*
- la répartition des forces gauche-droite*
- le temps passé dans, au-dessus et au-dessous de vos zones cibles pendant votre entraînement
- OwnCal, le nombre de calories dépensées
- le total cumulé de la consommation de calories
- le total cumulé de la durée d'entraînement
- le total cumulé de la durée d'exercice en mode cycliste
- odomètre (cumul kilométrique)
- les données d'un entraînement par intervalle : phases d'échauffement, d'intervalles et de retour au calme
- les données des temps au tour : meilleur temps au tour, temps au tour et cumul des temps au tour et FC moyenne et maximale pour chaque tour ainsi que les données cyclistes à la fin du tour
- les échantillilons de FC et les données cyclistes, enregistrés à intervalles réguliers prédéfinis

En plus du fichier d’exercice, vos valeurs maximales et cumulées d’entraînement sont mises à jour dans un fichier récapitulatif.

4. Mode OPTIONS

Depuis le mode Options, vous pouvez procéder aux réglages suivants :

Réglages « EXERCISE » (Type d'exercice) **:** vous pouvez sélectionner « BasicUse » (sans réglages) ou 5 Exercices programmables différents de type « BasicSets» ou « Interval Training Sets »

Réglages de la mémoire/ fréquence d'enregistrement : paramétrez la fréquence d'enregistrement (échantillons) de votre FC à 5 secondes, 15 secondes ou 1 minute

Activation/désactivation des fonctions : OwnCal On/OFF (compteur de la consommation de calories), Fitness Test On/OFF, HR_{max}-p On/OFF (estimation de la FC_{max}) et Altitude (mesure de l'altitude) On/OFF

Réglages des fonctions cyclistes : vélo 1 ou 2 On/OFF, diamètre de la roue, Cadence* On/OFF, Power (mesure de la puissance) On/OFF, Autostart (démarrage automatique) On/OFF

Données personnelles de l'utilisateur : poids, taille, date de naissance, sexe, niveau d'activité, FC_{max} et indice de VO_{2max} (prise maximale d'oxygène)

Réglages de l'écran du récepteur : activation/désactivation du signal sonore, unités de mesure, activation/désactivation de l'Aide

Réglages de la montre : alarme, heure, date et activation/désactivation des rappels

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

5. FITNESS TEST

Dans ce mode, vous pouvez :

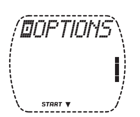
- effectuer le Polar Fitness Test
- revoir vos derniers résultats de test ; valeurs OwnIndex et HR_{max}-p
- mettre à jour vos données utilisateur pour réajuster vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p les plus récentes

6. Mode CONNECT (CONNEXION)

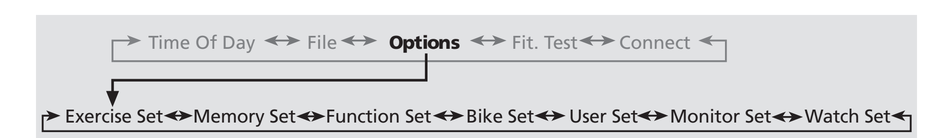
Dans ce mode, vous pouvez :

- télécharger les réglages de votre récepteur à partir de votre ordinateur. Pour cela, vous devez avoir le logiciel Polar Precision Performance 3 ou version ultérieure
- transférer vos données d’entraînement vers votre ordinateur pour une analyse détaillée. Pour cela, vous devez avoir le logiciel Polar Precision Performance version 3 ou version ultérieure

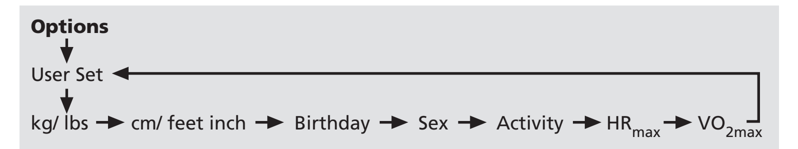
B. COMMENT EFFECTUER LES RÉGLAGES



Ce chapitre vous explique comment procéder aux réglages de votre récepteur manuellement, à l'aide des boutons. Cependant, le cardiofréquencemètre propose un autre moyen plus rapide consistant à préparer vos réglages avec le logiciel Polar Precision Performance et à les transférer de votre ordinateur vers votre récepteur. Reportez-vous au chapitre "Télécharger les réglages à partir de l'ordinateur".



Réglages des données utilisateur (USER SET)



Dans le cycle USER SET, vous ne pouvez avancer qu'en appuyant sur OK. Lorsque vous ajustez les valeurs, les chiffres défilent plus rapidement si vous appuyez longuement sur le bouton. Relâchez le bouton lorsque vous vous approchez de la valeur désirée.

Les unités de mesure dépendent de votre réglage dans le mode Options/ Monitor Set/ Unit 1 ou Unit 2.

	Units 1	**Units 2**
Poids	kg	lbs
Taille	cm	ft/ inch
Date de naissance, ordre de réglage	jour-mois-année	mois-jour-année

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que USER SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des données utilisateur.

Poids (kg ou lbs)

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre poids.
   Appuyez sur OK.

Taille (cm ou ft/ inch)

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre taille.
   Appuyez sur OK.

Date de naissance (Birthday)

Units 2 : Ordre de réglage : mois - jour - année

7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour de votre naissance (Day). Appuyez sur OK.
8. Le mois (Month) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois de votre naissance. Appuyez sur OK.
9. L'année (Year) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année de votre naissance. Appuyez sur OK.

Sexe (Sex)

10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour indiquer votre sexe. Appuyez sur OK.

Niveau d'activité (Activity)

11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour indiquer votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test. Appuyez sur OK.

Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme. Ne modifiez pas le niveau d'activité indiqué si vos habitudes normales d'entraînement ont été modifiées au cours des six derniers mois.

Faible (Lo)	Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Vous faîtes du vélo pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
Moyen (Middle)	Vous pratiquez régulièrement un sport amateur. Vous faîtes entre 15 et 30 km de vélo par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 30 mn et 2 h par semaine, ou votre activité professionnelle requiert un minimum d'activité physique.
Elevé (High)	Vous pratiquez régulièrement une activité physique exigeante c'est-à dire au moins trois fois par semaine. Vous faîtes entre 30 et 60 km de vélo par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 2 et 3 heures par semaine.

Haut niveau (Top)	Vous pratiquez une activité physique exigeante au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez dans l'optique d'améliorer vos performances et d'atteindre un niveau de compétition.

Valeur de FC_{max} (HR_{max} / FC_{max})

12. C'est la valeur de FC_{max} théorique, calculée en fonction de l'âge, qui est affichée par défaut lorsque vous réglez cette donnée pour la première fois. **Si vous connaissez votre FC_{max} actuelle établie suite à un test médical,** ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
13. Appuyez sur OK.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode Fitness Test.

Capacité de prise maximale d'oxygène (indice VO_{2max})

14. Lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois, l'écran du récepteur affiche par défaut les valeurs suivantes : 35 pour les femmes et 45 pour les hommes. **Si vous connaissez votre capacité de prise maximale d'oxygène actuelle (votre indice de VO_{2max}), établie à la suite d'un test médical,** ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
15. Appuyez sur OK. USER SET s'affiche.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode Fitness Test.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages des types d’exercices

Lorsque vous procédez aux réglages de vos séances d’entraînement (mode Exercise Set), vous devez d’abord choisir si vous voulez paramétrer des réglages d’entraînement personnels (mode ExeSet) ou si vous préférez vous entraîner en mode BasicUse. Si votre choix se porte sur les réglages personnels du mode ExeSet, vous devez ensuite choisir entre BasicSet ou Interval Training Set (Interval On/OFF).

BasicUse (E0)
BasicUse est le mode de base pour s’entraîner. Vous n’avez à effectuer aucun réglage avant de vous entraîner dans ce mode. Durant votre entraînement, vous pourrez afficher les valeurs suivantes à l'écran :

- FC en cours ou FC moyenne de l'exercice
- chronomètre
- heure
- temps au tour et cumul des temps au tour

De plus, vous pourrez voir le nombre de calories dépensées au cours de votre séance d’entraînement, la valeur en pourcentage de votre FC_{max} et les données cyclistes, si vous avez réglé toutes les données utilisateur et activé les fonctions nécessaires.

Exercise set (E1-E5)
En vous entraînant dans ce mode, vous pouvez afficher les mêmes valeurs que dans le mode BasicUse. De plus, le mode Exercise Set vous guidera tout au long de votre séance d’entraînement en fonction des réglages que vous aurez effectués. Vous pouvez aussi donner un nom aux Exercices (ExeSet) selon le type d’entraînement.

Vous pouvez programmer les fonctions suivantes pour vous guider dans votre entraînement :

- 3 limites de FC
- 3 minuteurs
- fonction Interval Training
- mesure de la récupération

Réglages Exercise Set

Programmez vos cinq séances d’Exercice (Exercise Set). Lorsque vous commencerez votre entraînement, vous n’aurez qu’à sélectionner une des cinq séances d’Exercice programmées.

Interval Training Set



Si vous choisissez Interval On, vous pouvez programmer 3 phases d’activités différentes pour chaque séance d’entraînement, ceci dans l’ordre suivant: On/OFF (activé/désactivé)

Phase d’échauffement (WarmUp)
- compte à rebours 1 On/OFF
- limites de FC 1 On/OFF

Phase Intervalle
- type d'intervalle : intervalle manuel, basé sur un temps, basé sur une FC ou basé sur une distance
- nombre de répétitions des phases d’intervalles
- limites de FC 2 On/OFF
- mesure de la récupération On/OFF : temps, FC ou distance de récupération

Phase de retour au calme (CoolDown)
- compte à rebours 3 On/OFF
- limites de FC 3 On/OFF

Si les compte à rebours sont désactivés, vous devrez interrompre la phase manuellement.

BasicSet

Si vous choisissez Interval OFF, vous pouvez choisir les fonctions suivantes pour votre entraînement :

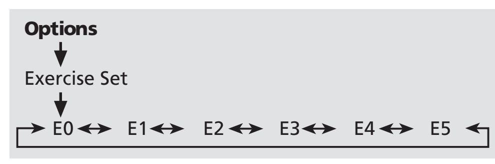
- timer 1 (minuteur 1) On/OFF
- timer 2 (minuteur 2) On/OFF
- timer 3 (minuteur 3) On/OFF
- limites de FC 1 On/OFF
- limites de FC 2 On/OFF
- limites de FC 3 On/OFF
- mesure de la récupération On/OFF

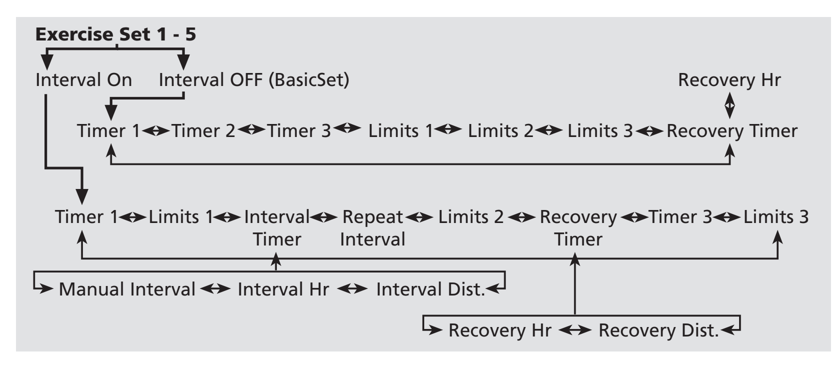
! Vous devez sélectionner les minuteurs dans l’ordre. Vous ne pourrez pas régler le minuteur 2 si le minuteur 1 est désactivé. Les limites de FC sont indépendantes des minuteurs et ne sont pas modifiées automatiquement lors du passage d'un minuteur à l'autre, il faut modifier les limites manuellement.

1. Depuis l’affichage de l’heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que OPTIONS s’affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s’affiche.
3. Appuyez sur OK pour accéder aux réglages d’Exercise Set. BasicUse E0 ou Exercise Set E1 à E5 s’affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'entraînement désiré s'affiche. Appuyez sur OK.

   Si vous choisissez BasicUse (E0): pour revenir à l’affichage de l’heure, appuyez longuement sur STOP. Vous n’avez pas besoin d’effectuer d’autres réglages.
   Si vous choisissez Exercise Set (E1-E5), Interval On/OFF s’affiche.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction Interval Training. Appuyez sur OK. Timer 1 (minuteur 1) s’affiche.





Réglages des minuteurs

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le minuteur désiré (Timer) s'affiche. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du minuteur.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le minuteur (On/OFF). Appuyez sur OK.
   Minuteur (Timer) désactivé : sautez les étapes 8-9
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK.

Réglages des limites de FC

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que limites 1, 2 ou 3 s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des limites.
8. Lim High s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite supérieure. Appuyez sur OK.
9. Lim Low s'affiche et la valeur clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite inférieure. Appuyez sur OK.

Activation/désactivation des limites de FC

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que limites 1, 2 ou 3 s'affiche.
7. Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour activer ou désactiver les limites. Relâchez.

Réglages du type d’intervalles

Vous pouvez sélectionner 4 types d’intervalles :

A. Intervalle basé sur un temps (TIMER)	Fin de l’intervalle une fois que vous avez atteint la durée programmée.
B. Intervalle basé sur la FC (Hr)	Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la FC programmée. ! Quand vous sélectionnez ce type d’intervalle, basé sur la FC, la mesure de la récupération doit être activée.
C. Intervalle basé sur une distance (DIST)	Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la distance programmée.
D. Intervalle manuel (MANUAL)	Vous permet de mettre fin à votre phase d'intervalle manuellement, en appuyant longuement sur OK.

Si vous démarrez depuis l’affichage de l’heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que Interval TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL s’affiche. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du type d’intervalle. TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour programmer votre type d’intervalle. Appuyez sur OK. Si vous choisissez les intervalles manuels, sautez les étapes 8-9.

A. Intervalles basés sur un temps
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes.
   Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes.
   Appuyez sur OK.
   Interval TIMER s'affiche.

Ou

B. Intervalles basés sur la FC
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC qui mettra fin à l'intervalle. Appuyez sur OK. Interval Hr s'affiche.

Ou

C. Intervalle basé sur la distance
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les kilomètres. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les centaines de mètres. Appuyez sur OK.
   Interval DIST s'affiche.

En mode unité de mesure 2 : Les valeurs réglables sont en miles et en pieds.

Réglages du nombre d'intervalles et de phases de récupération (Repeat)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

Vous pouvez programmer jusqu'à 30 phases d'intervalles identiques, suivies de 30 phases de récupération (si la fonction est activée).

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que REPEAT s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du nombre d'intervalles.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le nombre d'intervalles.
   Appuyez sur OK.

Ou

Si vous ne savez pas à l'avance le nombre précis d'intervalles et de phases de récupération que vous souhaitez effectuer, sélectionnez la fonction Intervalles continus. Les intervalles seront assurés jusqu'à ce que vous arrêtiez manuellement l'exercise ou jusqu'à ce que vous ayez effectué 30 intervalles.

8. Dans le mode de réglages du nombre d'intervalles, appuyez sur BAS pour faire baisser les valeurs et obtenir CONT. Le symbole s'affiche. Appuyez sur OK.

Réglages de la mesure de la récupération

A. Récupération sur la base du temps (minuteur) — Fin de la mesure de récupération lorsque le temps programmé est écoulé.

Ou

B. Récupération sur la base de la FC — Fin de la mesure de récupération lorsque la FC programmée est atteinte.

Ou

C. Récupération sur la base de la distance — Fin de la mesure de récupération lorsque la distance programmée est atteinte.

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le mode de récupération choisi (TIMER/ Hr/ DIST) s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour accéder au mode de récupération. On/OFF clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la mesure de la récupération. Appuyez sur OK.
   OFF (désactivé) : sauter les étapes 9-11.
   On : TIMER/ Hr/ DIST clignote.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour programmer le temps, la FC ou la distance de récupération. Appuyez sur OK.

A. RecoTime s'affiche (récupération sur la base du temps)

10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes.
    Appuyez sur OK.
11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes.
    Appuyez sur OK.
    Recovery TIMER s'affiche.

Ou

B. RecoHr s'affiche (récupération sur la base de la FC)

10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC. Appuyez sur OK.
    Recovery Hr s'affiche.

Ou

C. Rec. Dist s'affiche (récupération sur la base de la distance).

8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les kilomètres. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour régler les centaines de mètres. Appuyez sur OK. Recovery DIST s'affiche.

En mode unité de mesure 2 : Les valeurs réglables sont en miles et en pieds.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Donner un nom aux Exercise Set

Vous pouvez attribuer un nom à vos séries d'exercices, ceci avec 7 lettres, numéros ou marques de ponctuation.

Les caractères disponibles sont 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur OK. E0-E5 s'affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner l'Exercice désiré (E1-E5).
5. Appuyez longuement sur Signal / Lumière. La lettre réglable clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le caractère désiré. Appuyez sur OK. La deuxième lettre clignote.
7. Répéter cette opération jusqu'à l'utilisation des 7 caractères.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de la fréquence d’enregistrement (Memory Set)

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que OPTIONS s’affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode OPTIONS. EXERCISE SET s’affiche à l’écran.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que MEMORY SET s’affiche.
4. Appuyez sur OK pour effectuer les réglages de fréquence d'enregistrement (échantillonnage). Rec. Rate (fréquence d’enregistrement) s’affiche.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner la fréquence d’enregistrement souhaitée. Lorsque vous modifiez ce paramètre, la mémoire restante est affichée sur la ligne inférieure. Appuyez sur OK.

Options
↓
Memory Set
↓
Rec. Rate 5 Sec / 15 Sec / 60 Sec

La durée totale d’enregistrement du récepteur dépend de la fréquence d’enregistrement sélectionnée (5 s, 15 s ou 60 s). Si la mémoire est pleine, vous pouvez continuer l’exercice, mais celui-ci n’est plus enregistré.

Le tableau ci-dessous indique la durée totale d'exercice en fonction des fréquences d'enregistrement.

Altitude	Vitesse	Cadence	Puissance développée	Fréquence d'enregistrement 5 s	Fréquence d'enregistrement 15 s	Fréquence d'enregistrement 60 s
On	On	On	On	4 h 57 min	14 h 53 min	59 h 34 min
On	On	On	OFF	8 h 56 min	26 h 48 min	99 h 59 min
On	On	OFF	On	5 h 35 min	16 h 45 min	67 h 01 min
On	On	OFF	OFF	11 h 10 min	33 h 31 min	99 h 59 min
On	OFF	OFF	OFF	14 h 53 min	44 h 41 min	99 h 59 min
OFF	On	On	On	5 h 35 min	16 h 45 min	67 h 02 min
OFF	On	On	OFF	11 h 10 min	33 h 31 min	99 h 59 min
OFF	On	OFF	On	6 h 23 min	19 h 09 min	76 h 37 min
OFF	On	OFF	OFF	14 h 53 min	44 h 41 min	99 h 59 min
OFF	OFF	OFF	OFF	44 h 42 min	99 h 59 min dans un fichier et 130 h au total	99 h 59 min dans un fichier et 520 h au total

L'utilisation du mode « Exercise Set » et d'enregistrement au tour réduit la durée maximale d'entraînement.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Options
↓
Function Set
↓
→ OwnCal On/OFF ↔ Fit. Test On/OFF ↔ HR_{max}-p On/OFF ↔ Altitude On/OFF ←

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FUNCTION SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des Fonctions. OwnCal s'affiche.

! Pour activer les fonctions qui suivent, vous devez régler vos données utilisateur. Si kg/lbs s'affiche alors que vous commencez à activer cette fonction, le récepteur vous fait remarquer que vous n'avez pas réglé toutes vos données utilisateur.

OwnCal, compteur de la consommation de calories on/off

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction OwnCal. On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction OwnCal. Appuyez sur OK.

Pour que le calcul OwnCal de la dépense énergétique soit le plus précis possible, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max}-p) avec les valeurs établies à la suite d'un test médical (si vous en disposez). Si vous ne les connaissez pas, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max}-p) obtenus à l'issue du Polar Fitness Test.

Fitness test on/off

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Fit. Test s'affiche.

6. Appuyez sur OK pour enclencher la fonction Polar Fitness Test. On/OFF se met à clignoter.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction Fitness Test. Appuyez sur OK.

Estimation de la FC_{max} on/off (HR_{max}-p)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que HRmax-p s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction HR_{max}-p. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction HR_{max}-p. Appuyez sur OK.

La fonction HR_{max}-p ne peut être activée que si la fonction Polar Fitness Test est activée (On).

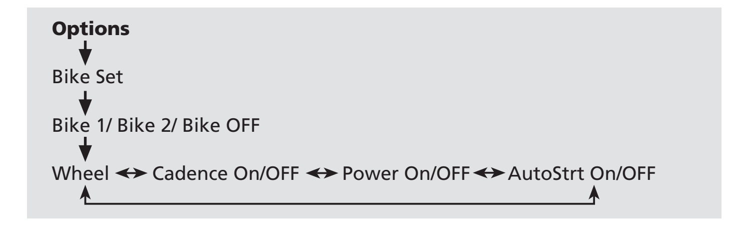
Altimètre et thermomètre on/off (Altitude)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce qu' Altitude s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de l'altimètre et du thermomètre. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) l'altimètre. Appuyez sur OK.
   Si vous avez choisi de désactiver l'altimètre, ne tenez pas compte de la suite des instructions concernant les réglages de l'altitude.
8. Si vous avez activé l'altimètre, "Wait..." s'affiche pendant quelques secondes.
9. Altitude et l'unité de mesure clignotent. Commencez par régler l'altitude de départ. En appuyant longuement sur Signal/Lumière, vous pouvez intervertir l'unité de mesure.
   Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'altitude souhaitée s'affiche. Appuyez sur OK.
   Il est recommandé de re-régler l'altitude à chaque fois que vous aurez accès à une référence fiable.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Reglages des fonctions cyclistes



1. Depuis l’affichage de l’heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que OPTIONS s’affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s’affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que BIKE SET s’affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des paramètres du vélo.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour choisir le mode de réglages : vélo 1, vélo 2 ou vélo OFF (désactivation des fonctions cyclistes). Appuyez sur OK. Wheel (Roue) s’affiche. Si vous avez choisi de désactiver les fonctions cyclistes, ne tenez pas compte de la suite des instructions concernant les réglages des fonctions cyclistes.

Vous avez la possibilité de programmer deux vélos différents sur le cardiofréquencemètre. Vous pouvez pré-programmer les réglages pour les deux vélos et, lorsque vous commencez votre exercice, il vous suffit alors de sélectionner le vélo 1 ou le vélo 2. Lorsque vous enclenchez la mise en route du vélo 1 ou 2, les fonctions de mesure de la vitesse et de la distance sont toujours activées. Avant d'utiliser le cardiofréquencemètre pour mesurer la distance, la vitesse et la cadence*, vous devez paramétrer le diamètre de la roue de votre vélo.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Réglages du diamètre de roue (Wheel)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Depuis l'ecran d'affichage Wheel (Roue).
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du diamètre de roue.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour définir le diamètre de roue.
   Appuyez sur OK.

Vous avez plusieurs options pour déterminer le diamètre de votre roue :

METHODE 1.

Trouvez sur votre roue l'indication de diamètre. Dans le tableau ci-dessous, recherchez le diamètre de votre roue en pouces ou en ERTRO. Notez la circonférence correspondante en millimètres dans la colonne de droite.

ERTRO	DIAMETRE DE ROUE (pouces)	REGLAGE CIRCONFÉRENCE DE ROUE (mm)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubulaire	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubulaire	2130
	28 (700 B)	2237

MÉTHODE 2.

Tracez une ligne transversale sur le pneu avant et faites tourner la roue en la tenant de manière perpendiculaire au sol. Vous pouvez aussi prendre la valve comme point de repère. Tracez une ligne de marquage sur le sol. Faites avancer votre vélo suivant une trajectoire bien droite sur un plan plat de façon à parcourir une évolution complète. Vérifiez que la roue est toujours bien perpendiculaire au sol. Dessinez une deuxième ligne sur le sol exactement à l'endroit où le marquage sur le pneu avant touche le sol.

Maintenant, mesurez la distance entre les deux lignes.	_________mm
Soustrayez 4 mm de cette valeur pour tenir compte du poids de votre corps.	-4mm
Vous obtiendrez la circonférence de la roue, soit la valeur que vous devrez programmer dans le récepteur.	_________mm

! Le diamètre de roue est toujours indiqué en millimètres pour plus de précision. La remise à zéro du cardiofréquencemètre remet les valeurs par défaut.

Cadence* on/off (Cadence)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Cadence s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la cadence. On/OFF clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer/desactiver la cadence. Appuyez sur OK.

Mesure de la puissance développée* on/off (Power)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Power s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la mesure de la puissance. On/OFF clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la mesure de puissance. Appuyez sur OK.
   Si vous avez choisi de désactiver la fonction, ne tenez pas compte de la suite des instructions de réglages.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

9. C. weight (poids de la chaîne) s'affiche. Procédez aux réglages du poids de la chaîne. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le poids. Appuyez sur OK.
10. C. length (longueur de la chaîne) s'affiche. Procédez aux réglages de la longueur de la chaîne. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la longueur. Appuyez sur OK.
11. S. length (mesure du développement) s'affiche. Procédez aux réglages du développement. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la longueur du développement. Appuyez sur OK.

Si vous utilisez le Capteur de Vitesse sans fil Polar, mettez la fonction Power (Puissance) sur off.

Pour des informations plus détaillées, reportez-vous au manuel du Capteur de Puissance.

Démarrage automatique on/off (AutoStrt)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que AutoStrt s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du démarrage automatique. On/OFF clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) le démarrage automatique. Appuyez sur OK.

La fonction "Autostart" (démarrage automatique) permet au récepteur de démarrer ou d'arrêter automatiquement l'enregistrement de l'exercice, dès que vous commencez à faire du vélo ou dès que vous vous arrêtez (le récepteur reçoit, ou cesse de recevoir, les données transmises par les capteurs du vélo).

Attribuer un nom au vélo 1 et au vélo 2

Vous pouvez attribuer un nom à chacun des deux vélos à l’aide de quatre lettres, nombres ou signes. Le nombre dans l’angle droit de l’écran indique les réglages en cours d’utilisation. (b0=vélo inactivé, b1=vélo 1, b2=vélo 2)

1. Depuis de l’affichage de l’heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que OPTIONS s’affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s’affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que BIKE SET s’affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du nom du vélo.
5. Appuyez sur HAUT ou BAS jusqu’à ce que Bike 1 ou 2 s’affiche.
6. Appuyez longuement sur Signal / Lumière. La lettre réglable clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le caractère désiré. Appuyez sur OK.
8. Répétez les opérations ci-dessus jusqu’à ce que vous ayez sélectionné les quatre lettres.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l’affichage de l’heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de l'Écran du Récepteur (Monitor)

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que MONITOR SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages MONITOR. Sound s'affiche.

Activation/désactivation du signal sonore (Sound)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du signal sonore (Sound). On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) le signal sonore. Appuyez sur OK.

Le bouton signal sonore attribue des signaux sonores pour les activités suivantes dans les modes MEASURE (Mesure) et EXERCISE : démarrage (START), arrêt (STOP) et enregistrement du tour (LAP), début de phase Intervalle, fin de phase Intervalle et fin de phase de récupération. Ne concerne pas les alarmes de zone cible de FC, l'alarme de la montre ou du Fitness Test.

Sélection des unités de mesure (Units)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Units s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des unités. 1 ou 2 clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner l'unité désirée. Appuyez sur OK.

Le réglage de l'unité de mesure a une incidence sur les fonctions suivantes :

	Unité de mesure 1 :	**Unité de mesure 2 :**
Utilisateur	kg, cm	lbs, pied
Date de naissance	jour-mois-année	mois-jour-année
Vitesse	km/h	mph
Distance	km, centaines de mètres	miles, feet
Altitude	mètres	pieds
Dénivelé ascensionnel	mètres	pieds
Température	°C	°F
Diamètre de roue	mm	mm (NB!)
Puissance		
Poids de la chaîne	g	g
Longueur de la chaîne	mm	mm
Développement	mm	mm

Activation/désactivation de l'Aide (Help)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Help s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la fonction Aide. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction Aide. Appuyez sur OK.

Si vous activez la fonction Aide, les flèches clignotantes vous guideront pour utiliser les boutons adéquats dans les modes OPTIONS et FILE. Pendant l'entraînement, lorsque vous modifiez l'affichage des données de la ligne centrale de l'écran, le nom de la fonction sélectionnée s'affiche pendant quelques secondes. Les noms des fonctions s'affichent aussi lorsque vous consultez les données de tours et les échantillons d'exercice, dans le Mode Fichier.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglage de la montre

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.



3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que WATCH SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la montre. ALARM s'affiche.

Réglages de l'alarme (ALARM)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de l'alarme. •))) On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) l'alarme. Appuyez sur OK. Affichage 24h : sauter l'étape 7.
7. Affichage 12h : AM/PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM. Appuyez sur OK.
8. Les heures clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures. Appuyez sur OK.
9. Les minutes clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.

OFF: sautez les étapes 7 à 9.

Lorsque l'alarme se déclenche, elle retentit pendant une minute mais vous pouvez l'éteindre en appuyant sur l'un des boutons.

Réglages de l'heure (TIME)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que TIME1/ TIME2 s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de l'heure.
7. TIME 1 clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner Time 1 ou Time 2. Appuyez sur OK.
8. 12h/ 24h clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le mode d'affichage 12h ou 24h. Appuyez sur OK. Affichage 24h : sauter l'étape 9.
9. AM/PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM. Appuyez sur OK.
10. Les heures clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures. Appuyez sur OK.
11. Les minutes clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.

Réglages de la date

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que DATE s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour ajuster la date.
7. Le jour (Day) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour. Appuyez sur OK.
8. Le mois (Month) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois. Appuyez sur OK.
9. L'année (Year) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année. Appuyez sur OK.

Mode 12h : Mois - Jour - Année

Activation/désactivation des rappels (REMIND)

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Rappel (REMIND) s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des rappels.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'écran affiche le rappel souhaité. Son numéro apparaît dans le coin de l'écran.
8. Appuyez sur OK. On/OFF clignote.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le rappel. Appuyez sur OK.

Vous pouvez charger 7 rappels, comportant chacun un horaire et un nom, sur votre récepteur à partir du logiciel Polar Precision Performance.

Le rappel sonne uniquement si le récepteur affiche l'heure. Lorsque l'alarme de rappel est déclenchée, celle-ci sonne pendant 15 secondes et vous pouvez la désactiver en appuyant sur n'importe quel bouton, excepté le bouton Signal / Lumière.

Appuyez sur n'importe quel bouton, excepté le bouton Signal / Lumière pour effacer le rappel.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Sélectionner time 1 ou time 2
Depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur BAS. Time 1 ou Time 2 s'affiche sur la ligne supérieure de l'écran pendant quelques secondes. L'heure affichée sera désormais utilisée dans les fonctions montre et alarme. Si vous choisissez l'affichage Time 2, le chiffre 2 apparaît en bas à droite de l'écran d'affichage de l'heure.

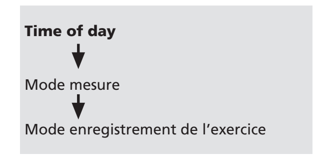
Raccourci vers le cycle de réglages de la montre
Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour accéder au cycle de réglages de la montre. Si vous voulez sauter quelques étapes pour passer directement à une fonction précise de la montre, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'écran désiré s'affiche. Réglez cette fonction comme il est décrit dans la partie " Réglages de la montre ".

Changer d'unités de mesure
- Lorsque vous réglez vos données de poids et de taille.
- Lorsque vous réglez une une séance de fractionné, avec des phases d'intervalles et de récupération basés sur une distance.
- Lorsque vous réglez le point de référence de l'altitude.

Appuyez longuement sur Signal / Lumière.
L'unité de mesure changera automatiquement. Relâchez le bouton.

Permutation entre date, n°d'utilisateur, nom d'utilisateur et logo
Vous pouvez spécifier numéro d'utilisateur, nom d'utilisateur et logo à l'aide du logiciel Polar Precision Performance. Ces paramètres sont affichés sur la ligne supérieure de l'écran de l'affichage de l'heure. Vous pouvez permuter entre le numéro d'utilisateur, le nom d'utilisateur, le logo ou la date en appuyant longuement sur HAUT.

C. EXERCISE



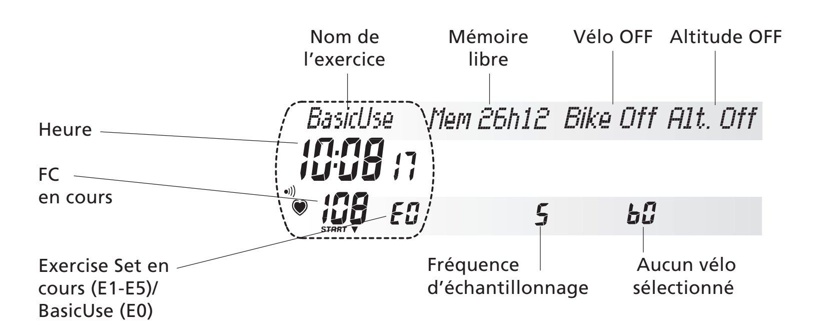
Vous pouvez utiliser deux modes lors de votre entraînement : le mode MEASURE (Mesure de la FC) ou EXERCISE (Enregistrement de la FC). Dans le mode MEASURE (mesure), vous pouvez visualiser votre FC mais votre exercice ne sera pas enregistré. Dans le mode EXERCISE, votre exercice est enregistré et le chronomètre et autres calculs sont activés.

Mode MEASURE (mesure)

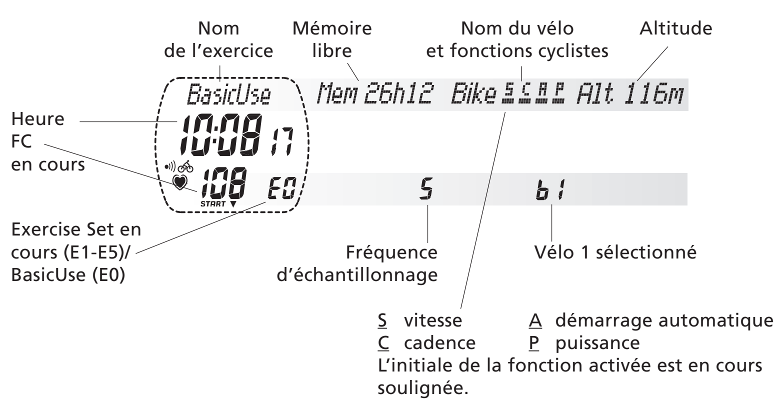
1. Mettez l’émetteur en place et le récepteur comme il est décrit dans la partie " Démarrage rapide ".
2. Pour assurer la réussite de la recherche du code :
- Gardez le récepteur dans un rayon de 1 mètre de votre émetteur.
- Contrôlez qu’il n’y a pas de sources d’interférences à proximité (personnes portant un cardiofréquencemètre, lignes à haute tension, télévisions, téléphones portables, ou autres...)

3. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK pour commencer la mesure de votre FC. Le symbole du cœur clignote et votre FC, mesurée en battements par minute, apparaît dans les 15 secondes qui suivent. L'intérieur du symbole du cœur clignote au rythme de votre cœur. L'écran du récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure dans les cinq minutes si aucune FC n'est captée.

Les écrans suivants s'affichent en alternance lorsque vous accédez au mode Measure (Mesure de la FC), si vous n'avez pas enclenché de fonctions cyclistes ou l'altimètre :



Les écrans suivants s'affichent en alternance lorsque vous accédez au mode Measure (Mesure de la FC), si vous avez enclenché les fonctions cyclistes et l'altimètre :





4. Si vous souhaitez enregistrer simultanément les données cyclistes et les données de FC : attendez que votre FC s'affiche à l'écran, puis appuyez sur OK avant de commencer à pédaler.

Ou

Si vous ne souhaitez enregistrer que les données cyclistes, sans mesurer votre FC : attendez que 00 s'affiche, puis appuyez sur OK avant de commencer à pédaler.

Démarrage automatique des fonctions cyclistes (AutoStrt)
Depuis l’affichage de l’heure, appuyez brièvement sur OK pour passer en mode Measure (Mesure de la FC). Si vous avez activé la fonction Autostart, l’enregistrement démarre ou s’arrête automatiquement dès que vous commencez à pédaler ou dès que vous vous arrêtez (le récepteur reçoit ou cesse de recevoir, les données transmises par les capteurs du vélo).

Si vous ne souhaitez enregistrer que les données cyclistes, sans mesurer votre FC : attendez que 00 s’affiche avant de commencer à pédaler. Si vous souhaitez enregistrer simultanément les données cyclistes et les données de FC : attendez que votre FC s’affiche à l’écran, avant de commencer à pédaler. Si vous n'utilisez pas le capteur de vitesse ou de cadence, ou ne souhaitez pas avoir les données de vitesse et de cadence, mettez la fonction " Autostart " (Démarrage automatique) sur OFF dans le mode " Bike Set " (Réglages des fonctions cyclistes). De cette façon vous éviterez d'enclencher la fonction " Autostart " accidentellement.

Mode d'enregistrement EXERCISE

Si vous démarrez depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur OK.

Les données de votre entraînement ne seront sauvegardées dans un fichier Exercise que si le chronomètre est enclenché. L'enregistrement en cours est indiqué par une barre graphique qui défile continuellement à l'écran.

Si votre séance d'exercice pré-programmée (Exercise Set) nécessite des paramétrages cyclistes, "Set Bike" se met alors à clignoter durant quelques secondes. Pour commencer l'exercice, il faut sélectionner le vélo 1 ou 2 en appuyant longuement sur BAS jusqu'à ce le vélo souhaité apparaisse.

Le choix s'affiche dans l'angle inférieur droit :
b0 = vélo désactivé
b1 = vélo 1 activé
b2 = vélo 2 activé

L'affichage 00 / - - indique l'absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC.



Au début de votre entraînement (s'il n'a pas dépassé les 60 mn) la durée d'entraînement est affichée en minutes et en secondes. Si vous vous entraînez depuis plus de 60 mn, la durée d'entraînement est affichée en heures et en minutes.

Activation/désactivation de l'alarme de la FC

! Remarque: Vous ne pouvez pas utiliser l'alarme lorsque que les fonctions cyclistes sont activées.

Pour remettre à zéro la distance du parcours, appuyez longuement sur Signal / Lumière. Pour remettre à zéro la distance du parcours, affichez TRIP sur la ligne supérieure, puis appuyez longuement sur Signal / Lumière. Il ne faut donc pas afficher le parcours (Trip) sur la ligne supérieure lorsque vous activez/désactivez l'alarme des zones cibles.

Appuyez longuement sur Signal / Lumière.
Lorsque •))) apparaît sur l'écran, l'alarme de zone cible est activée. Vous entendrez un signal sonore à chaque battement de cœur si votre FC se situe en dehors des limites de FC. Si vous ne voulez pas utiliser l'alarme sonore de zone cible, la valeur de FC clignotante vous indique que votre FC se situe en dehors de vos limites de zone cible. Vous pouvez utiliser cette fonction si vous avez programmé les limites de FC (Limits On).

En plus de l'alarme de FC, vous pouvez voir :
▲ si vous vous entraînez au-dessus de votre zone cible de FC.
▼ si vous vous entraînez au-dessous de votre zone cible de FC.

Intervertir les limites de FC
Appuyez longuement sur HAUT. Répétez l'opération jusqu'à ce que les limites s'affichent. Dans le mode Interval Training (entraînement fractionné), les limites sont modifiées automatiquement lorsque les différentes phases, avec des limites programmées, se succèdent.

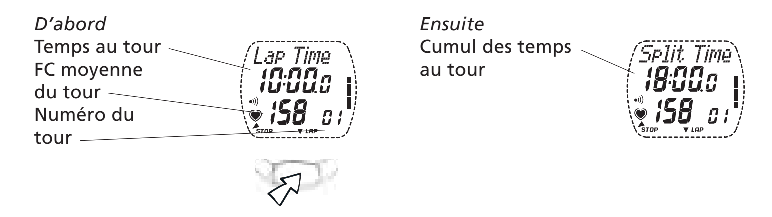
Vous disposez de 3 modes EXERCISE en option à choisir selon le type d'exercice :
• BasicUse
• Interval Training Set (Int On)
• BasicSet (Int OFF)

Les fonctions suivantes peuvent être utilisées pour ces 3 modes EXERCISE.

Eclairage de l'affichage
Appuyez sur Signal / Lumière.
Si vous activez la lumière en mode Measure (Mesure de la FC) une première fois, l'affichage du cardiofréquencemètre s'éclairera automatiquement dès que vous commencez ou arrêtez la séance d'entraînement, si vous enregistrez des temps au tour, et à la fin d'une phase d'intervalle ou de récupération.

Enregistrement de temps au tour et cumul des temps au tour

Appuyez sur OK pour enregistrer un temps au tour et le cumul des temps au tour.

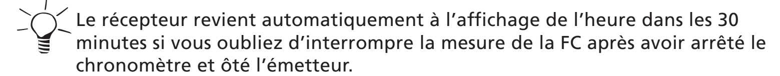


Le cardiofréquencemètre sauvegarde jusqu’à 99 tours si vous n’avez pas utilisé la fonction Interval Training (entraînement fractionné). Après avoir sauvegardé 99 tours, FULL apparaît à chaque fois que vous prenez un temps au tour. Vous pouvez continuer à prendre des temps au tour mais ils ne seront pas sauvegardés. Le récepteur continue d’enregistrer toutes les autres données de l’exercice, excepté le temps au tour ou les données d’intervalles.

Arrêter l’exercice

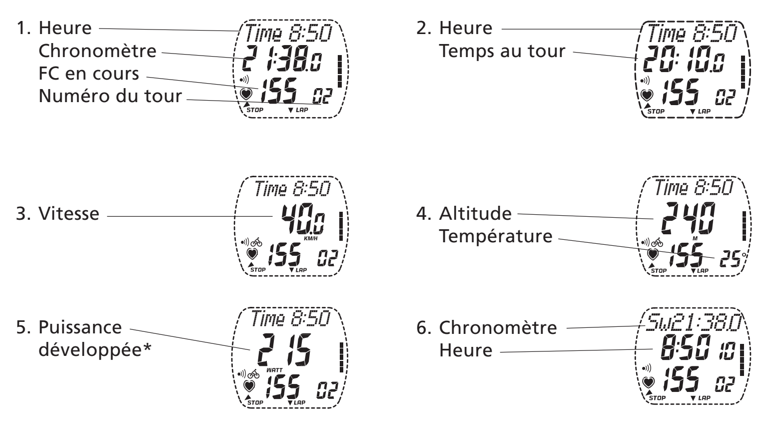
Appuyez sur STOP.

L’enregistrement de l’exercice, le chronomètre et autres calculs sont arrêtés. Pour les reprendre, appuyez sur OK. Ou appuyez longuement sur STOP pour revenir à l’affichage de l’heure.



Le récepteur revient automatiquement à l’affichage de l’heure dans les 30 minutes si vous oubliez d’interrompre la mesure de la FC après avoir arrêté le chronomètre et ôté l’émetteur.

Intervertir l'affichage des données de l'exercice
Il y a six options d'affichage que vous pouvez choisir en appuyant sur BAS.
Si la fonction Aide est activée, le nom de la fonction selectionnée apparaît pendant quelques secondes. Le récepteur sauvegarde les paramètres d'affichage des lignes supérieures et inférieures, pour les 3 options d'affichage. Ainsi, lorsque vous démarrerez votre prochaine séance, le chronomètre sera affiché sur la ligne centrale et les options d'affichage choisies sur les lignes supérieures et inférieures.

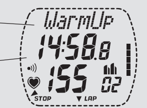


N'oubliez pas de fixer votre récepteur sur le support Vélo Polar pour enregistrer la température extérieure réelle.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Lorsque la fonction Interval Training (entraînement fractionné) est activée, vous aurez un écran d'affichage supplémentaire. Vous pouvez modifier la ligne inférieure de cet affichage.
Voir les options d'affichage des différentes phases dans la partie " S'entraîner avec le mode Interval Training ".

Nom de la phase
Minuteur compte à rebours





Vous pouvez configurer les lignes d'affichage supérieures et médianes soit avant de lancer le chronomètre en mode MEASURE (mesure), soit durant l'exercice.

Choisir les données de la ligne médiane

1. Appuyez sur BAS pour sélectionner l'affichage désiré. Lorsque vous permutez les données de la ligne d'affichage médiane, les données des lignes d'affichage supérieures et inférieures changent aussi. Continuez en sélectionnant les lignes d'affichage supérieures et inférieures.

Choisir les données de la ligne supérieure

2. Appuyez sur HAUT pour sélectionner : Heure (Time), chronomètre (Sw), Temps au tour (Lp). Ou bien, si vous avez activé les fonctions, choisissez parmi : consommation de calories (Cal), parcours (Trip), vitesse en cours (Spd), vitesse moyenne (Avg speed), vitesse maximale (Max speed), cadence* (Cad), altitude (Alt), dénivelé (Asc), puissance développée* (Pwr), répartition des forces gauche-droite* (LRB), indice de pédalage* (PI).

Vous ne pouvez pas afficher la même fonction pour les lignes supérieures et médianes, car une fois l'affichage de la ligne médiane choisi, cette option n'est plus disponible pour la ligne supérieure.

Choisir les données de la ligne inférieure

3. Appuyez longuement sur BAS pour sélectionner soit : FC en cours, FC moyenne (avg) ou la valeur exprimée en pourcentage de votre FC_{max} (% max) si vous avez programmé vos données utilisateur.

Vous ne pouvez modifier les données de la ligne d'affichage inférieure que si le chronomètre est enclenché.

Remettre le chronomètre à zéro

1. Arrêtez votre exercice en appuyant sur STOP.
2. Appuyez longuement sur BAS jusqu'à ce que chronomètre soit réinitialisé. Relâchez le bouton.
3. Appuyez sur OK pour relancer le chronomètre et l'enregistrement. Ou, appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure. Une fois votre chronomètre réinitialisé, la séance d'exercice précédente sera supprimée du fichier d'entraînement.

Commencer un Exercice Set

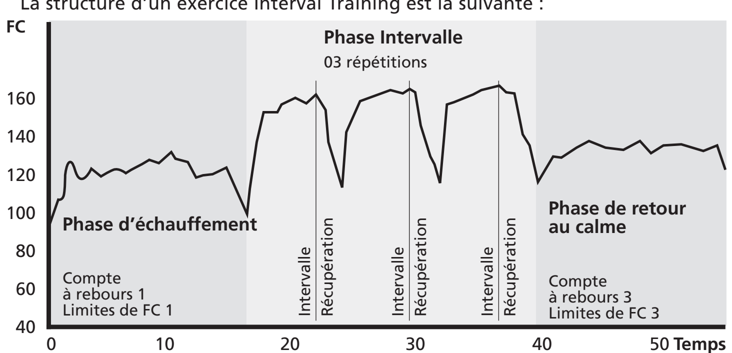
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK pour accéder au mode MEASURE (Mesure de la FC).
2. Si vous désirez accéder à une des séries d'exercices pré-programmés, appuyez longuement sur HAUT jusqu'à ce que l'Exercise Set (E1-E5) apparaisse. Recommencez l'opération jusqu'à ce que l'Exercise Set désiré soit affiché.
3. Appuyez sur OK pour commencer votre entraînement et enregistrer l'exercice pré-programmé.

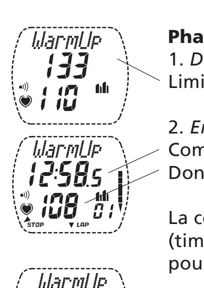
S'entraîner avec le mode Interval Training Set (Int On , E1-E5)

Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre " Mode d'enregistrement Exercise ".

Le mode Interval Training (entraînement fractionné) vous guidera automatiquement tout au long de votre séance de fractionné. Afin d'entendre les sonneries de début de phases, vérifiez que l'alarme est activée. Si vous avez désactivé le compte à rebours de la phase, vous devez interrompre la phase manuellement en appuyant longuement sur OK. Lorsque le chronomètre est lancé, indique que le mode Interval Training est activé. Lorsque l'exercice Interval Training se termine, le cardiofréquencemètre commence automatiquement un exercice BasicUse qui est enregistré dans le même fichier que votre exercice Interval Training.

La structure d'un exercice Interval Training est la suivante :





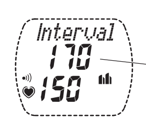
Phase d’échauffement (WarmUp)
1. *D’abord*
Limites de FC 1 (si activées).

2. *Ensuite*
Compte à rebours 1 (timer 1).
Données de la FC.

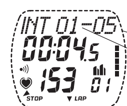
La compte à rebours se déclenche si vous avez activé le minuteur 1 (timer 1). Si le minuteur est désactivé, appuyez longuement sur OK pour poursuivre la phase Intervalle.

3. *A la fin de la phase d’échauffement*
Durée de la phase d’échauffement.
FC moyenne de la phase d’échauffement.

Phase Intervalle (Interval)
Le cardiofréquencemètre enregistre jusqu’à 30 phases d’intervalles répétées. Votre phase intervalle est composée de phases d'intervalles et de phases de récupération (si activée) qui alternent continuellement tout au long de votre phase intervalle.



Phase Intervalle
1. *D’abord*
Réglez les limites de FC 2.
2. *Ensuite*
Poursuivez en choisissant vos réglages : **A.** manuel,
B. basé sur un temps, **C.** basé sur la FC ou
D. basé sur une distance.



A. Intervalle manuel
Nombre d'intervalles.
Numéro de l'intervalle en cours.
Si vous avez sélectionné l'intervalle manuel, votre intervalle prendra fin si vous appuyez longuement sur OK.

Ou

B. Intervalle basé sur un temps
Compte à rebours 2.
Si vous avez sélectionné l'intervalle basé sur un temps, votre intervalle prendra fin dès que le temps programmé est écoulé.

Ou

C. Intervalle basé sur une FC
La différence entre la FC de l'intervalle programmée et la FC en cours.

Si vous avez sélectionné l'intervalle basé sur une FC, votre intervalle prendra fin dès que la FC programmée est atteinte.

Ou

D. Intervalle basé sur une distance
Distance restant à parcourir.
L'intervalle prendra fin dès que la distance programmée est atteinte.

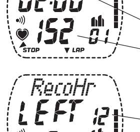
3. *A la fin de la phase d'intervalle*
Durée de l'intervalle.
FC moyenne de l'intervalle.

Lorsque votre intervalle se termine, le récepteur continue automatiquement avec la fonction programmée suivante : mesure de la récupération ou phase de retour au calme (CoolDown).

Mesure de la récupération

En fonction de vos réglages, un des écrans suivants s'affiche :

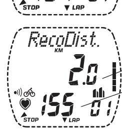
A. Récupération sur la base du temps
B. Récupération sur la base de la FC
C. Récupération sur la base de la distance



A. Récupération sur la base du temps (RecoTime)
Compte à rebours de récupération.
FC en cours.

Ou

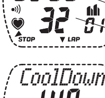
B. Récupération sur la base de la FC (RecoHr)
Différence entre la FC de récupération programmée et la FC en cours.
FC en cours.



Ou

C. Récupération sur la base de la distance
Distance de récupération restant à parcourir.
FC en cours.

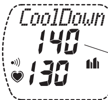
Vous entendrez 2 bips lorsque la mesure de la récupération est terminée.



A la fin de la mesure de la récupération

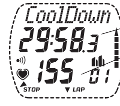
A. et **B.**
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.

Ou C.
Distance de récupération.



Phase de retour au calme (CoolDown)

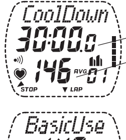
1. *D'abord*
Limites de FC 3 (si activées).



2. *Ensuite*
Compte à rebours 3 (timer 3).
Données de la FC.

Le compte à rebours se déclenche si vous avez activé le minuteur 3 (timer 3). Si le minuteur n'a pas été activé. Vous devez appuyez longuement sur OK pour terminer la phase de retour au calme.





3. *A la fin de la phase de retour au calme*
Durée de la phase de retour au calme (CoolDown).
FC moyenne de la phase de retour au calme.



A la fin de votre phase de retour au calme, le récepteur continue automatiquement l'enregistrement de l'exercice en mode BasicUse.

Dans ce mode, vous pouvez aussi continuer à utiliser et sélectionner les limites de FC de l'exercice précédent. Si vous voulez faire un autre Exercice Interval Training, appuyez longuement sur OK.

Interrompre un Exercice Interval Training

1. Appuyez sur STOP pour arrêter l'exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Ou

Appuyez sur STOP. BasicUse s'affiche. Vous pouvez continuer la mesure de votre FC dans ce mode (mode MEASURE / Mesure de la FC). Ou vous pouvez poursuivre votre entraînement avec BasicUse et enregistrer les données de l'exercice, pour cela, appuyez sur OK. Vous pouvez continuer à utiliser et sélectionner les mêmes limites de FC que dans l'exercice précédent. Répétez les étapes 1 et 2 pour revenir à l'affichage de l'heure.

S’entraîner avec BasicSet (Int OFF, E1-E5)

Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre "Mode d'enregistrement Exercise".

Démarrage des minuteurs
Si les minuteurs sont activés, ils se déclenchent automatiquement dès que vous lancez le chronomètre. Les minuteurs apparaissent en alternance dans l’ordre suivant: timer 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. A la fin du minuteur 1 (timer 1), vous entendrez un bip, a la fin du minuteur 2 (timer 2), vous entendrez 2 bips et à la fin du minuteur 3 (timer 3), vous entendrez 3 bips. Les minuteurs sont interrompus dès que vous arrêtez le chronomètre.

Démmarrage la mesure de la récupération
Pour démarrer la mesure de la récupération, appuyez longuement sur OK. Voir le chapître : “S’entraîner avec le mode Interval Training Set” / “Mesure de la récupération” pour visualiser les données affichées à l’écran, durant la mesure de la récupération. Une fois la récupération achevée, l’exercice est interrompu. Vous pouvez redémarrer le chronomètre en appuyant sur OK une fois la récupération achevée, ceci afin de pouvoir continuer votre séance d’exercice. Si vous effectuez une autre phase de récupération, les données de la récupération précédentes seront supprimées.

Arrêter l’exercice

1. Appuyez sur STOP pour arrêter l’exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.
   Vos temps au tour et le cumul des temps au tour sont automatiquement enregistrés quand vous arrêtez l’exercice.

Modifier le type d'Exercice (E0 ou E1 -E5)
Depuis le mode MEASURE (Mesure de la FC), appuyez longuement sur HAUT. Recommencer jusqu'à ce que l'Exercice désiré ou BasicUse s'affiche.

Modifier les réglages cyclistes en mode Mesure (b0, b1 ou b2)
En mode Mesure, appuyez longuement sur BAS jusqu'à ce que Bike 1 ou 2 ou Bike OFF s'affiche. Vous pouvez alors commencer à vous entraîner avec les paramètres choisis. Pour plus d'informations sur les données cyclistes, reportez-vous aux chapitres "Démarrage des fonctions cyclistes" et "Intervertir l'affichage des données de l'exercice".

Remise à zéro du compteur de distance parcourue
Arrêtez l'exercice en appuyant sur STOP, puis appuyez sur HAUT jusqu'à ce que Trip (parcours) s'affiche. Appuyez longuement sur Signal / Lumière jusqu'à ce que la valeur de parcours affiche zéro. Relâchez. Pour continuer l'exercice, appuyez sur OK.

Revenir à l'altitude réglée manuellement
Depuis le mode Mesure, appuyez sur BAS jusqu'à ce que Altitude s'affiche sur la ligne centrale de l'écran. Appuyez longuement sur Signal / Lumière jusqu'à ce que l'altitude précédemment réglée manuellement s'affiche.

Si la valeur de l'altitude de référence réglée manuellement diffère de plus de ± 610 m/ ± 2000 ft par rapport à l'altitude calculée par le cardiofréquencemètre, « Failed » s'affiche, ainsi que l'altitude mesurée. Réglez l'altitude de référence à partir du mode Options. Lorsque vous commencez à régler l'altitude de référence, le récepteur vous suggère l'altitude mesurée au lieu de la valeur réglée précédemment.

Redémarrer la phase d'intervalle ou la phase de récupération
En mode Exercise arrêtez la phase d'intervalle ou la phase de récupération en appuyant sur STOP. Pour réinitialiser, appuyez longuement sur BAS, Reset Int ? clignote. Pour recommencer la même phase, appuyez sur OK ou pour réinitialiser complètement l'Exercice Interval Training, voir le chapitre "Remettre le chronomètre à zéro".

Interrompre la phase d'intervalle ou la phase de récupération
Appuyez longuement sur OK pour interrompre une phase de votre Exercice Interval Training. La phase suivante se déclenche automatiquement. Par exemple, si vous interrompez une phase intervalle, la phase de récupération (si activée) démarrera automatiquement.

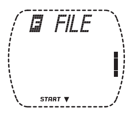
Interrompre une phase d'exercice Interval Training
Appuyez sur STOP pour interrompre la phase. Appuyez longuement sur OK. La phase suivante sera automatiquement déclenchée.

Fonction Heart Touch
La fonction Heart Touch est activée lorsque vous amenez le récepteur à proximité du logo Polar de l'émetteur.

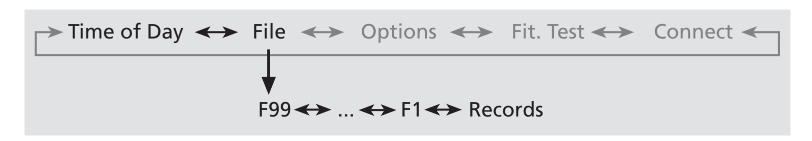
Vous avez trois options pour la fonction Heart Touch que vous devez paramétrer avec le logiciel Polar Precision Performance :
- Vérifier les limites de FC actuelles
- Intervertir les options d'affichage
- Enregistrer les temps au tour

Lorsque vous utilisez la fonction Heart Touch, l'écran s'éclaire pendant quelques secondes, si vous avez déjà utilisé l'éclairage au cours de votre séance d'exercice.

D. COMMENT REVISUALISER LES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT



Le cardiofréquencemètre commence à enregistrer les informations relatives à votre entraînement lorsque vous démarrez le chronomètre. Vous pouvez revisualiser les informations en mode Fichier (File). Dans ce mode, vous pouvez consulter jusqu'à 99 fichiers d'exercice et un fichier d'enregistrements, qui contient les valeurs cumulées ainsi que les valeurs maximales de l'entraînement.



Votre premier fichier est F1, puis F2 et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous ayez enregistré au maximum 99 fichiers d'exercice. Plus le numéro de fichier est élevé, plus celui-ci est récent.



Certaines données s'affichent automatiquement en alternance. Vous pouvez accélerer cet affichage en appuyant sur OK. Par exemple, pour visualiser les données de la zone cible ou de la FC.

Fichier d'exercice

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FILE. Les données principales de votre fichier complet s'affichent.

Nom de l'exercice
Numéro de fichier
BasicUse (E0)/
Exercise Set utilisé
(E1-E5)

ExeSet1
08 10 00
F6 E1
START

ExeSet1
09:17 10
F6 E1
START

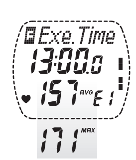
Date et heure du début de l'exercice s'affichent en alternance.

3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le fichier souhaité s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour consulter un fichier d'exercice. Exe. Time s'affiche.

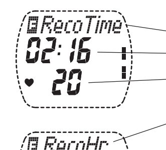
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour avancer ou revenir en arrière à l'intérieur des cycles du mode FILE.
- Appuyez sur OK pour accéder à un fichier ou pour accéder aux données détaillées du fichier en cours.
- Pour revenir au précédent cycle FILE, appuyez sur STOP.
- Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP où que vous soyez dans le cycle de visualisation du fichier.

Fichier (F1-F99)

Exe. Time
Recovery
Exe. Dist
Speed
Cadence
Altitude
°C/ °F
Ascent
Power
PI %
LRB
Limits
InZone1
InZone2
InZone3
KCal
Tot. KCal
Tot. Time
Rid. Time
Odometer
EXE SET
LAPS
SAMPLES



Durée de l'entraînement (Exe. Time)
La durée de l'entraînement représente la durée totale de temps pendant laquelle vous vous êtes entraîné avec le chronomètre en marche. Les FC moyenne (avg) et maximale (max) de votre entraînement sont affichées en alternance. Pour poursuivre la visualisation de ce fichier, appuyez sur HAUT ou sur BAS.



Données de la récupération d'un exercice BasicSet (Reco)
Récupération sur la base du temps
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.
Ou
Récupération sur la base de la FC
Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.
Baisse de votre FC.

Distance d'exercice (Exe. Dist)
La distance parcourue en mode cycliste pendant l'exercice.

Informations sur la vitesse (Spd. Avg/ Max)
Alternance des valeurs de vitesse moyenne et maximale de l'exercice.

Informations sur la cadence* (Cad. Avg/ Max)
Alternance des valeurs de cadence moyenne et maximale de l'exercice.

Altitude (Alt. Avg/ Max/ Min)
Alternance des valeurs moyenne, maximale et minimale de l'altitude au cours de l'entraînement.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Température (°C où °F Avg/ Max/ Min)
Alternance des valeurs moyenne, maximale et minimale de la température au cours de l'entraînement.

Dénivelé ascensionnel cumulé en mètres/ pieds (Ascent)
Cumul du dénivelé ascensionnel en mètres/ feet au cours de l'entraînement.

Puissance développée* (Pwr Avg/ Max)
Alternance des valeurs moyenne et maximale de la puissance développée au cours de l'entraînement.

Indice de pédalage* (PI Avg/ Max)
Alternance des valeurs moyenne et maximale de l'indice de pédalage au cours de l'entraînement.

Répartition des forces gauche-droite* (LRB Avg)
Valeur moyenne de la répartition des forces gauche-droite.

Limites de FC 1, 2 et 3 (Limits 1/ Limits 2/ Limits 3)
Les réglages des limites de FC s'affichent en alternance. Limits 1 indique les limites de la zone cible 1, Limits 2 celles de la zone cible 2 et Limits 3 celles de la zone cible 3.

Durée de l'entraînement dans, au-dessus et au-dessous des zones cibles
Indique la durée de l'entraînement passé dans la zone cible (InZone), au-dessus (Above) et au-dessous (Below) de chaque limite de FC pour la durée totale de votre entraînement.

Consommation de calories (KCal)
Vous verrez combien de kilocalories vous avez dépensé pendant votre entraînement.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Total cumulé de la consommation de calories (Tot. KCal)
Cette fonction donne le total cumulé de la consommation calorique de plusieurs séances d'entraînement, à compter de la précédente remise à zéro. Elle vous permet de suivre votre consommation totale de calories sur une semaine d'entraînement, par exemple.

Total cumulé de la durée d'entraînement (Tot. Time)
Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement, à compter de la précédente remise à zéro. Elle vous permet de suivre la durée totale d'entraînement sur une semaine d'entraînement, par exemple.


La durée totale d'entraînement s'affiche en heures et en minutes jusqu'à une limite de 99 heures et 59 minutes. Une fois cette limite atteinte, votre durée totale d'entraînement s'affiche en heures : jusqu'à ce que la limite de 9999 heures soit atteinte.

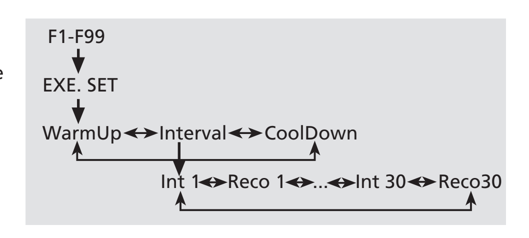
Total cumulé de la durée d'exercice en mode cycliste (Rid. Time)
Durée totale de parcours en mode cycliste, cumulée sur plusieurs séances d'exercise, à compter de la précédente remise à zéro.

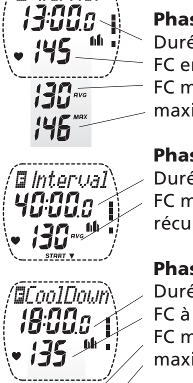
Odomètre (Odometer)
Distance totale cumulée en mode cycliste, sur plusieurs séances d'exercise, à compter de la précédente remise à zéro.

Données Interval Training (EXE. SET)

Depuis l'affichage EXE. SET.

1. Appuyez sur OK pour revisualiser les données de l'Interval Training.
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les données sur les phases Echauffement (WarmUp), Intervalle (Interval) et Retour au calme (CoolDown).





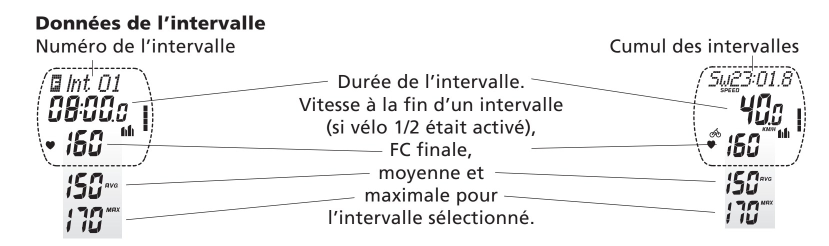
Phase Echauffement (WarmUp)
Durée de l'échauffement.
FC en fin de phase d'échauffement,
FC moyenne et
maximale de votre phase d'échauffement.

Phase Intervalle (Interval)
Durée de la phase Intervalle.
FC moyenne des phases d'intervalle et de récupération.

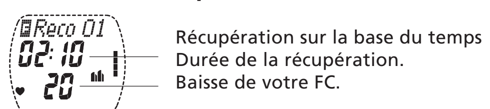
Phase de retour au calme (CoolDown)
Durée de la phase de retour au calme.
FC à la fin de la phase de retour au calme,
FC moyenne et
maximale de la phase de retour au calme.

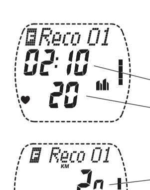
3. Appuyez sur STOP pour revenir à l’écran précédent et sautez les étapes 4 - 6 ou poursuivez la revisualisation des informations détaillées de la phase intervalle en appuyant sur OK.
4. Commencez depuis l’affichage Interval.
5. Appuyez sur OK pour visualiser les détails de chaque phase d'intervalle (Int) et de récupération (Reco). Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour passer phases d'intervalle aux phases de récupération.

Données de l’intervalle



Données de la récupération





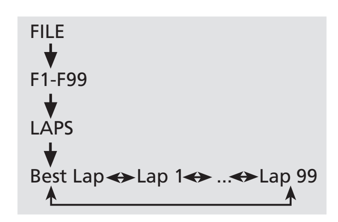
Ou
Récupération sur la base de la FC
Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.
Baisse de votre FC.

Ou
Récupération sur la base de la distance
Distance de récupération.
Baisse de votre FC.

6. Pour revisualiser, par exemple, des informations relatives au tour, appuyez deux fois STOP. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que LAPS s'affiche.

Données des temps au tour (LAPS)
Commencez depuis l'affichage LAPS et le nombre de tours enregistrés.

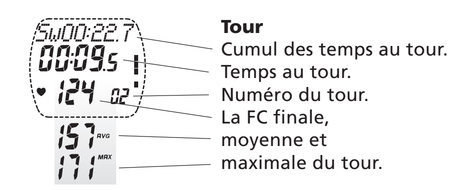
1. Appuyez sur OK pour visualiser les données des temps au tour.
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les données suivantes :





Meilleur temps au tour (Best Lap)
Temps au tour le plus court.
Le numéro du meilleur temps au tour.

Les données sur le meilleur temps au tour s'affichent si vous avez enregistré au moins trois temps au tours. Le meilleur temps au tour ne peut pas être le dernier.



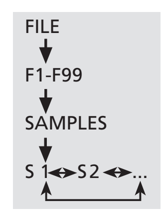
Sur la ligne du haut, le cumul des temps au tour s'affiche en alternance avec les textes d’aide si la fonction Aide est activée. En appuyant plusieurs fois sur OK, vous pouvez visualiser, sur la ligne centrale, les informations détaillées sur les tours:

- Durée du tour (Lap Time),
- Vitesse à la fin du tour (Speed),
- Cadence* à la fin du tour (Cadence),
- Altitude à la fin du tour (Altitude),
- Dénivelé ascensionnel cumulé à la fin du tour (Ascent),
- Puissance développée* à la fin du tour (Power),
- Répartition des forces gauche-droite à la fin du tour* (LRB),
- Indice de pédalage* (PI %),
- Distance parcourue à la fin du tour (Distance),
- Température à la fin du tour (°C/ °F).

Appuyez sur STOP pour sortir de l’affichage LAPS.
Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l’affichage de l’heure.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Echantillons enregistrés (SAMPLES)
Vérifiez les informations détaillées sur l'entraînement dans le fichier d'échantillons (samples).
Commencez depuis l'affichage SAMPLES et le nombre d'échantillons enregistrés.



1. Appuyez sur OK pour visualiser les échantillons.
   Le numéro de l'échantillon, la FC et l'heure à laquelle l'échantillon a été enregistré s'affichent. Sur la ligne supérieure de l'écran, le numéro de l'échantillon s'affiche en alternance avec des textes d'aide.
2. Les informations détaillées (échantillons enregistrés) suivantes s'affichent les unes après les autres si vous appuyez plusieurs fois sur OK : chronomètre (Stopwatch), vitesse (Speed), cadence* (Cadence), altitude (Altitude), puissance* (Power), répartition des forces gauche-droite* (LRB), indice de pédalage* (PI %).
3. Appuyez sur HAUT ou BAS pour passer d'un échantillon à l'autre.
4. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Suppression d'un fichier
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que fichier (FILE) s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Fichier.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le fichier d'exercice souhaité soit affiché. Appuyez longuement sur Signal / Lumière, supprimer fichier (DELETE FILE) et le numéro de fichier s'affichent.
4. Appuyez sur OK. Le récepteur vous demande de confirmer la supression des fichiers ("Are you sure" s'affiche).
5. Appuyez sur OK pour supprimer le fichier sélectionné.
6. Appuyez sur STOP pour sortir du fichier, l'écran affiche "wait" (attendre).
   Le récepteur réorganise votre fichier, ce qui prend quelques secondes.
7. Appuyez de nouveau sur STOP pour revenir à l'écran de l'heure.

Suppression de tous les fichiers

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Fichier (File) s'affiche.
2. Appuyez longuement sur Signal / Lumière, supprimer fichiers (DELETE FILES) s'affiche.
3. Appuyez sur OK. Le récepteur vous demande de confirmer la supression des fichiers ("Are you sure" s'affiche).
4. Appuyez sur OK pour supprimer tous les fichiers d'exercice.
5. Appuyez sur STOP pour revenir à l'écran Heure.

Fichier d'enregistrements (Records)

Ce fichier est mis à jour à chaque fois que votre exercice est enregistré dans un fichier.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Fichier.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Enregistrements (Records) s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour accéder au fichier d'enregistrement. L'écran affiche Tot. KCal. Le total cumulé des calories dépensées au cours de plusieurs sessions d'exercice s'affiche.
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour pour visualiser les valeurs suivantes
   - Durée d'entraînement cumulée (Tot. Time)
   - Durée d'entraînement en mode cycliste cumulée (Rid. Time)
   - Distance totale parcourue en mode cycliste (Odometer)
   - Vitesse maximale (Max Spd.)
   - Cadence maximale* (Max Cad.)
   - Altitude maximale (Max Alt.)
   - Puissance développée maximale* (Max Pwr.)

Vous pouvez maintenant revenir à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur STOP ou réinitialiser vos compteurs cumulés ou revenir à la valeur maximale précédente.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Remettre les compteurs des données cumulées à zéro

Une fois que vous aurez remis les compteurs à zéro, vous ne pourrez plus récupérer les données cumulées effacées. Commencez par l'écran d'affichage Tot. KCal, Tot. Time, Rid. Time ou Odometer dans le fichier d'enregistrements (records).

1. Appuyez sur OK pour remettre à zéro les données cumulées désirées. Reset s'affiche et la valeur clignote.
2. Appuyez longuement sur BAS. Reset clignote. Vous pouvez encore annuler la remise à zéro en relâchant le bouton BAS avant que la valeur ne soit remise à zéro. Si vous êtes sûrs de vouloir remettre la valeur à zéro, gardez BAS enfoncé jusqu'à ce que la remise à zéro soit effectuée. Relâchez.
3. Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage Reset. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

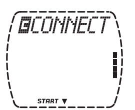
Revenir à la valeur maximale précédente

Commencez par l'affichage Max Spd, Max Cad*, Max Alt ou Max Pwr* dans le fichier des enregistrements (records).

1. Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour accéder à la valeur précédente. Return OLd s'affiche et la valeur clignote.
2. Vous pouvez encore annuler le retour à la valeur précédente en appuyant sur STOP. Si vous êtes sûrs de vouloir revenir à la valeur précédente, appuyez sur OK.
3. Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage.
   Ou, si vous souhaitez remettre à zéro la valeur maximale, appuyez longuement sur Signal / Lumière. Reset VALUE clignote. Une fois que vous avez remis la valeur à zéro, vous ne pouvez plus la récupérer.
4. Vous pouvez encore annuler la remise à zéro en appuyant sur STOP. Si vous êtes sûrs de vouloir remettre la valeur à zéro, appuyez sur OK.
5. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

E. CONNEXION SUR ORDINATEUR



La communication est bilatérale entre le cardiofréquencèmetre et un ordinateur. Le logiciel Polar Precision Performance vous permet d’analyser aisément les données d’entraînement. Un carnet d’entraînement vous permet de planifier vos futures séances d’exercices. Le logiciel vous permet de paramétrer les réglages de votre récepteur, et de les charger directement sur votre récepteur, plutôt que d’effectuer ces réglages manuellement. Après avoir effectué vos réglages, vous pouvez utiliser la fonction de verrouillage des options. Ces dernières ne peuvent plus être modifiées tant que vous ne désactivez pas le verrouillage d’options dans les “Infos personnelles” de votre logiciel.

Transfert des données de l’entraînement sur ordinateur



Pour le transfert par infrarouge, votre ordinateur doit être équipé d'un port infrarouge et de Windows® 98 (ou version ultérieure) comme système d'exploitation.

Si vous n'avez pas de port infrarouge, il vous faut une des configurations suivantes :
A) L'Interface infrarouge Polar pour port série RS 232 (disponible en option) et Windows 95 (ou version ultérieure) comme système d'exploitation.
ou
B) L'Interface infrarouge Polar pour port USB (disponible en option) et Windows 98 (ou version ultérieure) comme système d'exploitation.

Commencez par installer le logiciel Polar Precision Performance (version 3 ou ultérieure), puis connectez l'interface infrarouge au port correspondant de l'ordinateur avant de démarrer le logiciel.

1. Démarrez le logiciel.
2. Si le récepteur est en mode affichage de l’heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que CONNECT s'affiche. Pointez le capteur infrarouge du récepteur vers le capteur infrarouge de l'interface ou de port infrarouge. La distance maximale entre les capteurs infrarouges est de 20 cm et l’angle de réception de ±15°.
3. Sur la barre d'outils du logiciel, cliquez sur l'icône de connexion du cardiofréquencemètre et maintenez le récepteur en position stable. La fenêtre "Connexion infrarouge" apparaît.
4. Le récepteur commence automatiquement à recevoir les données quand "Infrared" s’affiche. Suivez les instructions à l'écran afin de poursuivre le téléchargement des fichiers d'exercices et des paramètres du cardiofréquencemètre.

Télécharger les réglages à partir de l’ordinateur

Votre cardiofréquencèmetre vous permet de préparer vos réglages avec le logiciel Polar Precision Performance. Vous pouvez également paramétrer les fonctions suivantes avec le logiciel :

- numéro d’utilisateur, nom d’utilisateur ou logo pour faciliter la reconnaissance du récepteur dans le cas d’utilisateurs multiples

- la fonction Heart Touch permettant d'afficher les limites de FC, d`enregistrer un temps au tour ou de faire basculer les options d'affichage pendant votre exercice
- noms et alarmes pour 7 rappels
- fonction de verrouillage/déverrouillage des options

Vous pouvez transférer vos réglages de l'ordinateur vers votre récepteur soit par transmission infrarouge, soit par transmission via les hauts-parleurs grâce à la fonction Polar Uplink. Pour plus de précisions sur le transfert par infrarouge, veuillez vous référer à la rubrique précédente. Pour la transmission par la fonction Polar Uplink, veuillez procéder comme suit :

1. Démarrez le logiciel.
2. Si le récepteur est en mode affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que CONNECT s'affiche.
3. Amenez le récepteur à proximité (à moins de 10 cm) du haut-parleur.
4. Activez la fonction "connexion et téléchargement vers le cardiofréquencemètre" proposée par le logiciel. Ne bougez pas la position du récepteur durant le transfert des données.
5. Le récepteur commence automatiquement à recevoir les données. UpLink s'affiche. Vous allez entendre un son aigu lors du transfert des données vers le récepteur. Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure après le transfert des données.

Si le transfert des données a échoué, amenez le récepteur plus près des haut-parleurs ou bien augmentez le volume sonore des haut-parleurs.

! Pour pouvoir télécharger à partir du logiciel Polar Precision Performance via Polar Uplink, vous avez besoin d'un ordinateur muni d'une carte son (compatible avec SoundBlaster™) et de haut-parleurs ou bien d'écouteurs.

F. POLAR FITNESS TEST



Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre capacité aérobie maximale (indice VO_{2max}) et d'obtenir une évaluation de votre FC_{max}. Le Polar Fitness Test est destiné à des adultes en bonne santé.

OwnIndex

OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène), indice couramment utilisé pour évaluer la forme aérobie d'une personne. La forme cardio-vasculaire ou aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. L'indice de VO_{2max} est un bon indicateur de performance dans les sports d'endurance.

Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. Plus la condition cardio-vasculaire d'une personne est bonne, plus l'évolution de l'indice de forme OwnIndex est faible.

La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles : par exemple, le cyclisme, le jogging, la natation, l'aviron, le patinage, le ski de fond et la marche.

Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex à deux reprises au cours des deux premières semaines d'entraînement. Répétez ensuite le test environ une fois par mois. OwnIndex est un indice obtenu à partir de la FC de repos, de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et de l'auto-évaluation du niveau d'activité physique.

Estimation de la FC_{max} (HR_{max}-p)

L'évaluation de HR_{max}-p est réalisée simultanément avec le Polar Fitness Test.

L'indice HR_{max}-p évalue votre FC_{max} de manière plus précise que la formule basée sur l'âge (220 pulsations -(moins) l'âge). Cette méthode basée sur l'âge fournit une estimation approximative et n'est pas très précise, surtout pour les personnes qui entretiennent une bonne condition physique depuis des années ou pour les personnes plus âgées. La manière la plus précise de déterminer votre FC_{max} personnelle est de la faire évaluer médicalement (à l'aide d'un test à l'effort) par un cardiologue ou un médecin du sport.

Votre FC_{max} peut varier dans une certaine mesure en fonction de votre condition physique. Un entraînement régulier aura tendance à faire diminuer l'indice FC_{max} (HR_{max}) alors qu'une activité physique réduite fera augmenter la FC_{max}. Des variations sont possibles aussi en fonction du sport que vous pratiquez. Par exemple, la FC_{max} de course> la FC_{max} de cyclisme> la FC_{max} de natation.

L'indice HR_{max}-p vous permet de définir l'intensité de l'entraînement exprimée en pourcentage de la FC_{max} et de suivre les changements de la FC_{max} dus à l'entraînement, ceci sans avoir à effectuer un test à l'effort fastidieux. L'indice HR_{max}-p est basé sur la FC de repos, la variabilité de la FC au repos, l'âge, le sexe, la taille, le poids et l'indice VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène - mesurée ou théorique). On obtient un indice HR_{max}-p plus précis en programmant son indice de VO_{2max}, mesuré médicalement, dans les paramètres du récepteur.

Réglages du Fitness test

Pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez procéder aux réglages suivants dans le mode OPTIONS :

- Réglez vos données utilisateur personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme.
- Activez le Polar Fitness Test.
- Activez la fonction HR_{max}-p si vous voulez obtenir une estimation de votre FC_{max}.

Réalisation du test

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone) personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.

→ Time of Day ↔ File ↔ Options ↔ **Fit. Test** ↔ Connect ←

1. Depuis l’affichage de l’heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu’à ce que FIT. TEST s’affiche. Si vous ne trouvez pas l’écran FITNESS TEST, vérifiez que vous avez bien activé cette fonction dans le mode OPTIONS/ FUNCTION SET.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FITNESS TEST. Votre OwnIndex le plus récent ainsi que la date de réalisation du test s’affichent.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre HR_{max}-p le plus récent et la date de sa réalisation.
4. **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 mn avant le test.

Démarrer le test

Le test dure de 3 à 5 minutes.

5. Appuyez sur OK pour démarrer le test. Le récepteur commence par rechercher votre FC. TEST On et la FC s’affichent. Le test commence.
6. Restez allongé et détendu. Gardez vos bras près du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.
7. A l'issue du test, l’écran affiche votre OwnIndex actuel et la date du test.
8. Si la fonction HR_{max}-p est activée : Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre indice HR_{max}-p et la date du test.

Activation/désactivation du signal sonore du Fitness test

Le signal sonore vous préviendra de la fin du test. Si le signal sonore est activé, •))) apparaît sur l’écran.

- Pour activer ou désactiver le signal sonore avant ou pendant le test, appuyez longuement sur Signal / Lumière.

Interrompre le test

- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur STOP. Failed TEST (Echec du test) restera affiché pendant quelques secondes. Votre OwnIndex et votre HR_{max}-p les plus récents ne seront pas remplacés.

Le test échouera si le récepteur n'arrive pas à capter votre FC en début de test ou en cours de test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

Remettre à jour OwnIndex et HR_{max}-p

Vous pouvez remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p dans le mode OPTIONS/ USER SET (données utilisateur). Lorsque vous remettez régulièrement à jour ces valeurs, les taux exprimés en pourcentage de votre FC_{max} et le calcul de la consommation de calories sont personnalisés et plus précis.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FIT. TEST s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FIT. TEST.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Update USER SET s'affiche. Cet affichage apparaît si vous n'avez pas mis à jour vos derniers résultats de test.
4. Appuyez sur OK pour remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p.
5. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

! Votre valeur de FC_{max} est remise à jour si la fonction HR_{max}-p est activée.

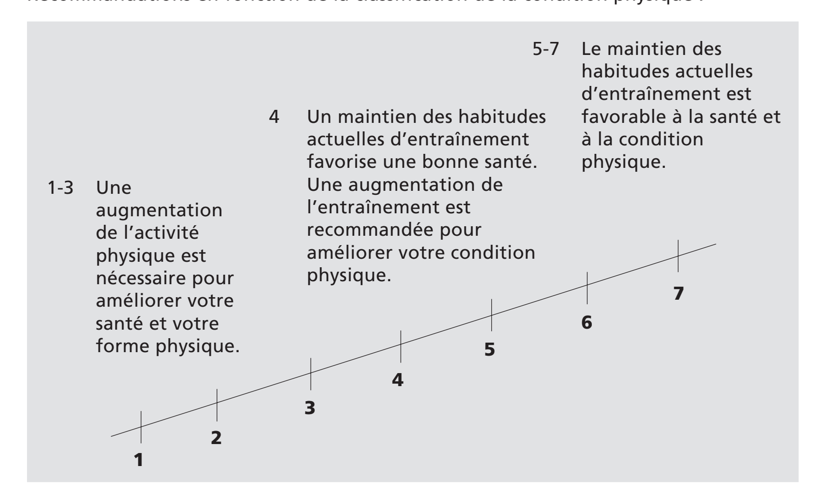
Résultats du Fitness test

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age (années)	**1** (très mauvais)	**2** (mauvais)	**3** (faible)	**4** (moyen)	**5** (bon)	**6** (très bon)	**7** (excellent)
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Reference : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Recommandations en fonction de la classification de la condition physique :



Les athlètes de haut niveau obtiennent un résultat OwnIndex supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme le ski de fond et le cyclisme.

G. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie auquel Polar a apporté toute son expérience et le plus grand soin. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Nettoyez régulièrement l'émetteur après usage à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice codée Polar. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Manipuler délicatement les électrodes.
- Evitez les températures extrêmes (en dessous de -10 °C et au-dessus de 50 °C).
- Evitez l'exposition directe aux rayons de soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

- Veillez à ce que le capot arrière du récepteur soit propre et que les canaux d'accès d'air sous pression soient dégagés, pour garantir le bon fonctionnement de l'altimètre et du thermomètre.
- N'immergez pas le capteur de vitesse dans l'eau.
- Evitez les heurts susceptibles d'endommager le capteur de vitesse.

Piles

Emetteur

La durée moyenne d'utilisation de l'émetteur codé Polar est estimée à 2500 heures. Contactez votre distributeur/ revendeur lorsque les piles intégrées sont affaiblies. Polar recycle les émetteurs usagés.

Récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (2 h/ jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

Remplacement de la pile du capteur de vitesse

Nous vous recommandons fortement d'envoyer le capteur de vitesse à un centre de service agréé par Polar pour faire changer la pile, car du boîtier est vérifiée après le remplacement de cette dernière. L'étanchéité ne peut pas être garantie en cas d'intervention non agréée. Cependant, si vous préférez changer la pile vous-même, veuillez suivre soigneusement les instructions suivantes :

Détachez le capteur du vélo.

1. Ouvrez le boîtier en dévissant les deux petites vis dans le sens contraire des aiguilles d'une montre à l'aide d'un petit tournevis.
2. Soulevez délicatement le boîtier. Maintenez le boîtier vers le haut afin que la carte de circuit imprimé reste à l'intérieur.
3. Retirez délicatement la carte de circuit imprimé.
4. Appuyez doucement sur le capot de la pile. Décrochez une des fixations situées à l'opposé de la carte de circuit imprimé et soulevez le capot. Ôtez la pile usagée.
5. Insérez une nouvelle pile avec la face (+) sur le dessus et appuyez doucement sur le capot de la pile de manière à ce que tous les bords soient fixés à la carte de circuit imprimé.
6. Remettez la carte de circuit imprimé en place.
7. Vérifiez que le joint d'étanchéité reste dans sa rainure. Refermez le boîtier.
8. Insérez les deux vis dans les orifices et serrez-les progressivement à tour de rôle.
9. Testez le capteur en vérifiant que le témoin orange clignote lorsque l'aimant de rayon passe devant le capteur de vitesse.
10. Ne jetez pas la pile usagée, mais apportez-la plutôt dans un centre de recyclage.

Réparations

Si le cardiofréquencemètre Polar doit être réparé, se référer au Formulaire de Retour pour avoir la liste des Centres agréés Polar.

! L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.

H. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique

Le cardiofréquencemètre est étanche jusqu'à 20 mètres de profondeur. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le récepteur est sous l'eau.

La mesure de la FC en milieu aquatique est techniquement délicate pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeons ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du coeur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et la proportion des personnes ayant des problèmes de mesure de la FC est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

Cardiofréquencemètres Polar et Interférences

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la FC disparaisse de l'écran ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de FC avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Réduction des risques d'entraînement avec le cardiofréquencemètre

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier dans le cas d'hypertension), le psychisme, et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. Si l'entraînement semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'entraînement ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

! Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

I. QUESTIONS FRÉQUENTES (FAQ)

Que faire si ...

...je ne sais plus si je me trouve dans le cycle OPTIONS ou FILE ?
Appuyez longuement sur STOP jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

... je ne trouve plus le fichier d'entraînement précédent ?
Vous avez sans doute utilisé le mode MEASURE (mesure de la FC) durant votre exercice, ce qui signifie que votre exercice n'a pas été enregistré. Pour enregistrer l'exercice, vous devez enclencher le chronomètre en appuyant sur OK dans le mode MEASURE (mesure de la FC).

...je ne trouve plus les calories dépensées dans mon fichier d'entraînement ?
Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé la fonction OwnCal. Vérifiez que votre FC a atteint plus de 90 bpm (battements/ mn) ou qu'elle se situe au-dessus de 60% de votre FC_{max} pendant votre entraînement

... je n'arrive pas à activer la fonction HR_{max} -p ?
Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé le Fitness Test (On) avant d'activer la fonction HR_{max} -p.

... la FC ne s’affiche pas (- -) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l’émetteur sont humidifiées et que l’appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l’émetteur Polar est propre.
3. Contrôlez qu’il n’y a pas de source d’interférences près du récepteur Polar (téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.).
4. Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d’ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le symbole de coeur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d’émission de l’émetteur (1 mètre).
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s’est pas desserrée pendant la séance.
3. Vérifiez que les électrodes de l’émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
4. Assurez-vous qu’il n’y a pas d’autre émetteur de FC dans le rayon de réception (1 mètre).
5. Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le cardiofréquencemètre d’une autre personne crée des interférences ?

Votre partenaire d’entraînement dispose peut-être du même code que vous.
Dans ce cas, procédez de la manière suivante :
Eloignez-vous de votre partenaire et continuez votre séance normalement.

Ou

1. Retirez l’émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Remettez l’émetteur, rapprochez le récepteur jusqu’à votre poitrine à proximité du logo Polar de l’émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC. Continuez votre séance normalement.

... la FC affichée devient irrégulière ou très élevée ?
Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la FC affichée. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...l'écran d'affichage est vide ou à peine visible ?
Si l'affichage est vide, activez le récepteur en appuyant deux fois sur OK, après quoi l'affichage de l'heure apparaît. Le premier signe d'affaiblissement de la pile est le symbole de la pile qui s'affiche sur l'écran. De plus, les chiffres sont moins contrastés quand l'écran est éclairé. Faire vérifier les piles.

...le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?
Réinitialisez le cardiofréquencemètre Polar. Ceci annule tous les réglages pour revenir aux réglages par défaut. Cependant, vos données utilisateur et les options de mesure seront sauvegardées.

1. Appuyez sur RESET avec la pointe d'un stylo. L'écran d'affichage se remplit de chiffres. Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant une minute après la remise à zéro, le récepteur revient à l'affichage de l'heure.
2. Appuyez une fois sur un des cinq boutons. L'heure s'affiche.

... la pile du récepteur doit être remplacée ?
Il est recommandé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. La garantie ne couvre pas les dommages ou les conséquences des dommages causés par un service non agréé par Polar Electro Oy. Le Service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité du cardiofréquencemètre après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil.

...les mesures de vitesse, distance et FC sont irrégulières ?
Vous êtes peut être à proximité d'interférences électromagnétiques qui provoquent une lecture erronée des mesures. Vérifiez les alentours et éloignez-vous de la source d'interférence.

Il se peut qu'un autre cycliste, muni d'un capteur de vitesse Polar, provoque des interférences. Gardez une distance d'au moins 1 mètre entre votre récepteur et le capteur de vitesse Polar d'un autre cycliste.

...la lecture de vitesse est de 00 ou si aucune vitesse ne s'affiche lorsque je roule ?

1. Vérifiez que la position et la distance du capteur de vitesse par rapport à l'aimant de rayon et au récepteur sont correctes.
2. Vérifiez que vous avez bien activé le mode vélo 1 ou 2.
3. Si la lecture 00 apparaît de manière intermittente, cela est peut être dû au voisinage d'interférences électromagnétiques temporaires.
4. Si la lecture 00 est constante, cela signifie probablement que vous avez roulé pendant plus de 2500 heures et que la pile doit être remplacée.
5. Si vous utilisez le capteur de vitesse sans fil Polar, vérifiez que la fonction Puissance est désactivée dans le mode Options.

...mesures d'altitude imprécises ?

Les variations brusques de température (par exemple, lorsque vous allez dehors en hiver) peuvent temporairement affecter les mesures d'altitude. Si les données sont constamment erronées, il se peut que les canaux d'accès d'air sous pression soient obstrués par des saletés (trois canaux d'accès sur le capot arrière du récepteur). Dans ce cas, envoyez votre cardiofréquencemètre à un centre de Service après-vente agréé Polar.

...le transfert de données du récepteur à l'ordinateur a échoué ?

1. Vérifiez que la position du récepteur par rapport à l'interface ou de port infrarouge est correcte.
2. Vérifiez que la luminosité ne soit pas trop importante. Ce problème survient fréquemment près des fenêtres.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacle entre les ports infrarouges.

J. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Le cardiofréquencemètre mesure également l'altitude et la température lors des entraînements cyclistes. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Les fonctions de mesure de l'altitude et de la température ne sont pas conçues comme instrument de mesure exclusif lors de la pratique de l'aviation, de l'escalade, de l'alpinisme, des sport aquatiques ou équivalents. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

Émetteur

Type de pile:	Pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile:	En moyenne 2500 heures d'utilisation
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau:	Polyuréthanne
Etanche	

Ceinture élastique

Matériau de la sangle:	Polyuréthanne
Matériau du tissu:	Nylon, polyester et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex

Récepteur

Type de pile:	CR 2354
Durée de vie de la pile:	En moyenne 2 ans (2 h/ jour, 7 jours/ semaine)
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Étanchéité:	Jusqu'à 20 mètres
Matériau du capot arrière du récepteur :	Polycarbonate et fibre de verre
Matériau du bracelet montre :	Polyuréthanne

Matériau du fermoir du bracelet : Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel destinés à être en contact direct ou prolongé avec la peau.

Précision de la montre ± 0,5 secondes/ jour à une température de 25° C / 77° F .
Polar S720i/S710i est un produit laser de classe 1.
Précision de la mesure de la FC : + ou - 1 % ou + ou - 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Mesures de l'altitude et de la température : Le Polar S720i/S710i détermine l'altitude sur la base de l'altitude moyenne standard, correspondant à une certaine pression de l'air conformément à la norme ISO 2533. La pression de l'air et la compensation de température sont prises en compte toutes les secondes. Le récepteur affiche des altitudes comprises entre -488m à +7590 m ou entre -1600 pieds - 24900 pieds avec une résolution minimale de 1 m/ 3 pieds. Le réglage du point de référence de l'altitude est compris entre ± 610 m/ 2000 pieds par rapport à la dernière valeur mesurée.

Capteur de vitesse

Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Type de piles :	CR 2032
Autonomie des piles :	2500 heures environ
Précision :	±1 %

Ne craint pas les éclaboussures

Paramètres par défaut

Heure	24h
Alarme	OFF
Date de naissance (années réglables entre 1921 et 2020)	0
Sexe	Male (homme)
Poids	0 (kg)
Taille	0 (cm)
Activité	Low
HR_{max}	220 - âge
VO_{2max}	
male (homme)	45
female (femme)	35
Vélo 1/2	OFF
Diamètre de roue pour vélo 1	2000
Diamètre de roue pour vélo 2	2100
Cadence, démarrage automatique	OFF
Puissance développée	OFF
Alarme sonore	On
Unités	1
Aide	On
OwnCal	OFF
Fitness test	On
HR_{max} -p	OFF
Altitude	OFF
Fonction Intervalle	OFF/ interval timer (minuteur)
FC de l'intervalle	160
Distance de l'intervalle	2 km
Nombre d'intervalles	3
Minuteurs 1, 2, 3	OFF/ 2 min
Limites 1, 2, 3	80/ 160
Fonction mesure de la Récupération	OFF/ mode temps de récupération
FC de récupération	80
Temps de récupération	1 min
Distance de récupération	1 km
Fonction Heart Touch	Affiche les limites de fréquence cardiaque
Fréquence d'enregistrement	5 s

Valeurs Limites

Temps d'entraînement	99 h 59 min 59 s
Limites de la FC	30 - 240
Durée de la zone cible	99 h 59 min 59 s
Durée de la récupération	99 min 59 s
Calories	99 999 kcal
Calories cumulées	999 999 kcal
Temps d'entraînement total	9999 h
Durée d'entraînement en mode cycliste	9999 h
Odomètre	999 999 km
Fichiers enregistrés en mémoire	99
Tours sauvegardés en mémoire	99
Phases d'intervalle enregistrées en mémoire	30
Température	-10 °C à +50 °C/ 14 °F à 122 °

K. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l’acquisition de ce produit dans tout les pays à l’exception des USA et du Canada.Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l’acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d’achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre ticket de caisse qui est votre preuve d’achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d’utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l’appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l’usage du produit. Durant la période de garantie, l’appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n’affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l’encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d’achat et de vente.



L’estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

L. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modifications sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240, FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, US 6199021.
Autres modèles déposés.

M. GLOSSAIRE POLAR

Altitude et température: L'altitude et la température sont mesurées à l'aide d'un capteur de pression atmosphérique. La pression de l'air variant en permanence, en fonction des différentes conditions météorologiques, l'altitude calculée en un certain point peut varier. Les variations de hautes pressions ou de basses pressions ou l'air conditionné peuvent provoquer des variations dans les mesures d'altitude. Ainsi, un orage peut causer une variation atteignant 80 mbars, ce qui signifie une variation d'environ 700 m/ 2000 pieds de l'altitude calculée. Il est donc recommandé de régler l'altitude exacte au point de départ lorsqu'une référence fiable est disponible, par exemple une borne indicatrice ou une carte. Il est également recommandé de vérifier l'altitude de votre maison, ou d'un autre point de départ habituel de votre entraînement.

Capacité de prise maximale d'oxygène :
(puissance aérobie maximale, VO_{2max}). C'est le taux d'oxygène maximal utilisé par l'organisme durant un effort physique intense. L'indice VO_{2max} représente un indice de condition cardio-vasculaire (aérobie) fiable.

Electrodes : Parties rainurées de l'émetteur, à placer contre la peau. Captent la FC.

FC_{max} : La valeur (HR_{max}) représente le nombre le plus élevé de battements cardiaques par minute.

Niveau d'activité : Le niveau d'activité physique à long terme que vous devez évaluer pour réaliser le Polar Fitness Test.

Transmission codée de la FC :
L'émetteur code automatiquement la transmission de votre FC vers le récepteur. En transmission codée, le récepteur n'accepte que les données de FC transmises par votre émetteur codé. Le codage des signaux réduit les interférences liées à la présence d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètre. Cependant, il ne supprime pas nécessairement toutes les interférences provenant de l'environnement.

Zone cible : Zone située entre les limites de FC minimum et maximum. La sélection de la zone cible est basée sur les objectifs de forme physique personnels.

Symboles de l’affichage

Indique que la mesure de la FC est en cours et clignote à chaque battement du cœur.

00 Indique que la FC n’est plus captée depuis moins de 5 secondes.

- - Indique l'absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu’à votre poitrine à proximité du logo Polar de l’émetteur.

Mode Options : indique que vous êtes en train de régler les fonctions cyclistes
Mode Exercice : indique que le vélo 1 ou 2 est activé.
Mode Fichier : indique les données de vitesse, cadence ou distance.

Dans l’affichage de l’heure: l’alarme est activée. Dans le mode MEASURE (mesure): émet un bip si vous vous entraînez en dehors de votre zone cible de FC. Dans le mode Fitness Test : déclenche une alarme à la fin du test Fitness.

Indique le mode Interval Training.

Indique les intervalles continus (Cont).

▲ Indique la FC au-dessus de la zone cible.

▼ Indique la FC au-dessous de la zone cible.

Barre Graphique : La barre graphique est constituée de 5 blocs. Le bloc clignotant indique à quel niveau vous vous trouvez dans les réglages OPTIONS ou dans les cycles de revisualisation du Fichier. Les barres qui défilent en continu indiquent que votre exercice est enregistré.

Indique que la pile est faible.

Textes d'affichage

ALARM : Indique l'alarme dans les réglages de la montre.
Altitude, Alt.: Indique l'altitude.
AM or PM : Indique le mode d'affichage de l'heure. En mode d'affichage 12h : 13:00 est 1:00 PM.
AVG : Avec une valeur, il indique la FC moyenne.
b0 : Indique qu'aucun vélo n'est activé.
b1 : Indique que le vélo 1 est activé.
b2 : Indique que le vélo 2 est activé.
BasicUse : Entraînement sans réglages.
BestLap : Indique les données du meilleur temps au tour.
Cadence, Cad* : Indique la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute (RPM).
Calibrate (Calibrer) **:** Vous pouvez revenir au point de référence d'altitude précedent, réglé manuellement.
CONNECT : Mode de transfert de données entre le récepteur et l'ordinateur.
Cont : Jusqu'à 30 intervalles peuvent se répéter d'affilée à moins que la phase Intervalle soit arrêtée manuellement.
CoolDown (Retour au calme) **:** Phase de retour au calme à la fin d'un exercice Interval Training.
E0 : Mode BasicUse.
E1-E5 : Indique quel Exercise Set vous avez choisi pour votre entraînement.
ExeSet : Permet de programmer BasicSet (Int OFF) ou Interval Training Set (Int On).
Exe. Time : Durée de l'entraînement.
FIT. TEST : Indique le mode Fitness Test.
FILE : Indique le mode fichier.
Fri : Vendredi.
FULL : Après avoir enregistré 99 temps au tour (ce nombre sera réduit si vous utilisez la fonction Intervalle). FULL s'affiche. Vous pouvez continuer de prendre des temps au tour ou des intervalles sans qu'ils soient enregistrés.
HR_{max}-p : Estimation de la valeur de la FC_{max}.
Interval, Int : Dans le mode OPTIONS, indique le mode Interval Training. Dans le mode EXERCISE, indique les intervalles de votre séance d'exercice avec les phases d'échauffement, d'intervalle et la phase de retour au calme.
InZone/ Above/ Below : Indique le temps passé dans, au-dessus et au-dessous de la zone cible.
KCal : Indique la consommation d'énergie de votre exercice.
Lap Time, Lp : Temps au tour.
LAPS : Indique le nombre de temps au tour enregistrés.

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

Lim High : La limite haute de FC de votre zone cible.
Lim Low : La limite basse de FC de votre zone cible.
Limits1, 2, 3 : Limites de FC pour les Zones Cibles 1, 2 et 3.
LRB* : Indique la répartition des forces gauche-droite.
MAX : Avec une valeur de FC, indique votre plus haute FC.
MAX % : Avec une valeur de fréquence cardiaque, indique où se situe votre FC actuelle, exprimée en pourcentage de votre $FC_{max.}$
Mem full : Apparaît à l'écran lorsque la mémoire est pleine. Vous pouvez continuer votre exercice et prendre des temps au tour mais ceux-ci ne sont pas enregistrés dans le fichier.
Mon : Lundi
Odometer : Mesure la distance totale cumulée, en mode cycliste, sur plusieurs séances d'exercice.
OPTIONS : Indique le mode Options.
OwnCal : Calcule vos dépenses d'énergie en kilocalories au cours de votre exercice. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calories (cal). Vous pouvez suivre vos dépenses énergétiques au cours d'une séance d'entraînement et cumuler les résultats sur une journée, une semaine ou une année. La fonction OwnCal peut être utilisée comme un indice de mesure pour un programme diététique par exemple. Le calcul de la consommation de calories OwnCal commence lorsque votre FC atteint 90 bpm ou si elle dépasse 60% de votre FC_{max}. Ces limites sont prises en compte uniquement pour le calcul des calories dépensées au cours de l'entraînement. Plus la FC est élevée, plus vous dépensez d'énergie. OwnCal s'adapte à chaque individu en fonction de son poids, de sa (VO_{2max}) (prise maximale d'oxygène) et de sa FC_{max} (HR_{max}). L'OwnCal sera d'autant plus précis si vous paramétrez votre récepteur avec vos indices de (VO_{2max}) et de (FC_{max}) / (HR_{max}), établis médicalement (durant un test d'effort). La mesure de la consommation d'énergie est plus précise pour des activités où l'effort est continu comme le cyclisme ou la course.
OwnINDEX : Résultat du Polar Fitness Test comparable à l'indice de VO_{2max} au ml/kg/min (capacité de prise maximale d'oxygène).
Power, Pwr* : Indique la mesure de la puissance développée.
PI %, indice de pédalage* : Vous aide à analyser la régularité de la puissance exercée. Plus le mouvement de pédalage

*Le capteur de cadence ou le capteur de puissance, disponibles en option, sont nécessaires.

est régulier, plus le chiffre est proche de la valeur idéale de 100 %. Un indice de pédalage de 100 % indique que la puissance est appliquée régulièrement au cours d'un tour complet de pédale.
RecoDist, Récupération sur la base de la distance : Vous réglez la distance de récupération en mode Options. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la distance de récupération.
RecoHr, Récupération sur la base de la FC : Vous réglez la FC qui mettra fin au calcul de récupération. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.
RecoTime, Récupération sur la base du temps : Vous réglez le temps de récupération en mode Options. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.
Sat : Samedi
Sex : Indiquez votre sexe, féminin (Female) ou masculin (Male) dans le mode USER SET.
Speed, Spd : Indique la vitesse.
Split Time (temps fractionné) **:** Temps écoulé depuis le début de l'exercice jusqu'à l'enregistrement du temps intermédiaire.
StopWatch, Sw : Indique le chronomètre.
Sun : Dimanche
Thu : Jeudi
TIME1/ TIME2, TimeOfDay : Indique l'heure.
Timer1, 2, 3 : Dans le mode Interval Training : minuteurs (1, 2, 3) compte à rebours pour les exercices Interval Training.
Tot. Time : Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement.
Tue : Mardi
WarmUp : Phase d'échauffement au début d'un exercice Interval Training.
Wed : Mercredi

Index

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES